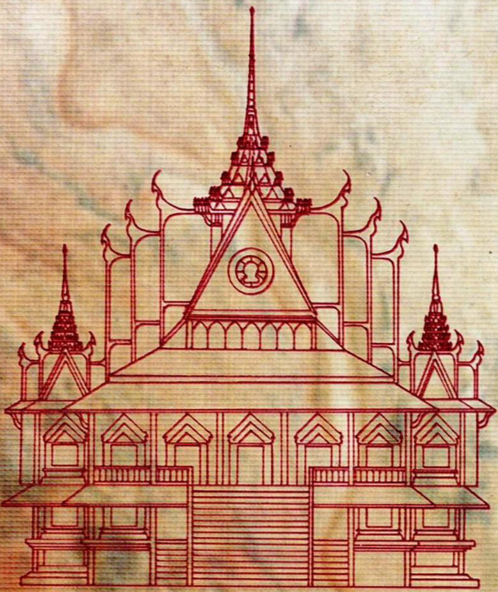
อนุสรณ์ วิหารสุทธิธรรมรังสี



อนุสรณ์
วิหารสุทธิธรรมรังสี

อนุสรณ์ วิหารสุทธิธรรมรังสี

พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์
(พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร)

ธรรมบรรณาการ

เนื่องในงานเสด็จพระราชดำเนิน
ทรงบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ

วันอาทิตย์ ที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2530

ณ วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ

พิมพ์ที่ โรงพิมพ์ ห้างฯ ป. สัมพันธ์พาณิชย์ 1030/8-12 ถ.นครไชยศรี ดุสิต กรุงเทพฯ 10300
โทร. 2412321, 2415352 นายประวิทย์ มาสกุลรัตน์ ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา พ.ศ. 2530

คำปรารภ

เมื่อสมัยพระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์ (ท่านพ่อลี ธมฺมธโร) ยังมีชีวิตอยู่ ได้มีผู้บันทึกธรรมเทศนาของท่านไว้เป็นลายลักษณ์อักษร เพื่อรักษาธรรมะของท่านไว้เป็นแนวทางการปฏิบัติสำหรับพุทธศาสนิกชนรุ่นหลัง และผู้ที่ริเริ่มในการนี้คือ คุณแม่ชีอรุณ อภิวณฺณา ซึ่งได้เริ่มบันทึกธรรมเทศนาของท่านพ่อไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ แต่ในสมัยนั้นเครื่องบันทึกเสียงยังไม่ค่อยจะแพร่หลายในเมืองไทย แม่ชีอรุณจึงได้จดหัวข้อธรรมเทศนาเหล่านั้นไว้เป็นตอน ๆ ในขณะที่ท่านพ่อแสดงธรรม แล้วจึงนำมาเรียบเรียงและขัดเกลาสำนวนใหม่ในภายหลัง ต่อมาในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ จึงได้รวบรวมธรรมเทศนาเหล่านั้นจัดพิมพ์ขึ้นเป็นเล่ม และให้ชื่อว่า "แนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน" หรือที่เรียกกันในหมู่ศิษย์ของท่านพ่อว่า "โอวาท ๔ พรรษา" หลังจากที่ได้รวบรวมไว้ในหนังสือเล่มนั้นแล้ว แม่ชีอรุณก็ยังบันทึกธรรมเทศนาของท่านพ่อต่อมาเรื่อย ๆ จนถึงปี พ.ศ. ๒๕๐๓ ในระหว่างนั้น คือในปี พ.ศ. ๒๕๐๒ ท่านพระอาจารย์บุญกู้ อนุวฑฺฒโน ก็ได้เริ่มช่วยบันทึกธรรมเทศนาของท่านพ่อเพิ่มเติม และได้คัดลอกธรรมเทศนาของท่านพ่อจากเครื่องบันทึกเสียงด้วย ซึ่งในระยะนั้นเริ่มแพร่หลายในเมืองไทยแล้ว

จากหลักฐานดังกล่าวมานี้ ธรรมเทศนาของท่านพ่อที่ได้ถูกบันทึกหลังการพิมพ์หนังสือโอวาท ๔ พรรษานั้น ต่อมาเคยได้ถูกพิมพ์ไว้ในหนังสือหลายเล่มในโอกาสต่าง ๆ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๐๐ จนถึง ปี พ.ศ. ๒๕๒๙ มาบัดนี้หนังสือเหล่านั้นส่วนใหญ่กระจัดกระจายกันอยู่และหาได้ยาก ฉะนั้นเพื่อเป็นการรักษาคำสอนของท่านพ่อไว้มิให้สูญหายไป ทางวัดอโศการามจึงได้พยายามรวบรวมธรรมเทศนาเหล่านั้นไว้ในที่เดียวกัน และได้จัดพิมพ์ขึ้นเป็นเล่มเพื่อเป็นธรรมบรรณาการเนื่องในงานฉลองวิหารสุทธิธรรมรังสี ในวันที่ ๒๔-๒๖ เมษายน ๒๕๓๐ นี้ด้วย และหวังว่าหนังสือเล่มนี้คงจะเป็นประโยชน์แก่ท่านพุทธศาสนิกชนผู้ใฝ่ใจในธรรมปฏิบัติตามสมควรต่อไป

วัดอโศการาม

๒๔ เมษายน ๒๕๓๐

คำนำ

วันที่ ๒๕-๒๖ เมษายน อันเป็นวันคล้ายวันมรณภาพของพระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร) คณะศิษยานุศิษย์ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ได้พร้อมใจกันจัดงานบำเพ็ญกุศลอุทิศถวายท่านอาจารย์ทุกปี สำหรับปีนี้นอกจากจะได้จัดตามที่เคยปฏิบัติกันมาแล้ว ยังจะได้ทำการฉลองวิหาร "สุทธิธรรมรังสี" ซึ่งเพิ่งสร้างเสร็จแล้วใหม่อีกด้วย

การสร้างวิหารสุทธิธรรมรังสีนี้ คณะศิษย์ได้ดำริกันมาเป็นเวลาช้านาน หลังจากประชุมกันในปี พ.ศ. ๒๕๑๓ มติในที่ประชุมยังไม่ประสงค์ที่จะเผาสรีระของท่านอาจารย์ แต่เนื่องด้วยศาลาหลังเดิมอันเป็นที่ตั้งสรีระของท่านอาจารย์ในปัจจุบัน เริ่มทรุดโทรมด้วยกาลเวลา และแคบลงไปทุกปี จึงได้ดำริที่จะสร้างวิหารหลังใหม่ เพื่อเป็นที่ประดิษฐานสรีระของท่านอาจารย์อย่างถาวร และเป็นที่ประกอบศาสนกิจเจริญสมณธรรม กว้างขวางพอแก่ความต้องการ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๔ สมเด็จพระสังฆราช (จวน อุฏฐายี) ทรงเป็นประธานในพิธีวางศิลาฤกษ์ ต่อมาเมื่อ ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ สมเด็จพระสังฆราชองค์ปัจจุบันทรงเป็นประธานในพิธีเจิมเสาเข็ม การก่อสร้างได้เริ่มลงมือเมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๗ และบัดนี้การก่อสร้างได้สำเร็จลงแล้ว โดยอาศัยความสามัคคีของคณะศิษยานุศิษย์ทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิต ซึ่งพร้อมใจกันเสียสละกำลังกาย กำลังทรัพย์ และกำลังความคิด เพื่อจะให้งานลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อยตามจุดประสงค์

องค์วิหารจึงเป็นนิมิตประจักษ์ตา แสดงถึงหลักธรรมมีสามัคคีธรรมและอิทธิบาทธรรมเป็นอาทิ ที่ยังปรากฏอยู่ในคณะศิษยานุศิษย์ แม้ท่านอาจารย์ได้มรณภาพไปหลายปีแล้วก็ตาม การฉลองวิหารจึงเป็นการฉลองหลักธรรมเหล่านี้ด้วย

ฉะนั้น จึงได้รวบรวมหนังสือธรรมบรรณาการเล่มนี้ เพื่อเป็นอนุสรณ์เตือนใจศิษยานุศิษย์ให้ระลึกถึงคำสอนของท่านอาจารย์ และเพื่อชี้แนวทางปฏิบัติแก่ผู้ที่ต้องการแสวงหาวิหารธรรมในทางใจต่อไป หวังว่าจะอำนวยผลเป็นประโยชน์สุขแก่ผู้รับตามสมควร.

พระเทพโมลี
เจ้าอาวาส วัดอโศการาม

สารบาญ

หน้า

ภาค 1

— ของฝาก 1
— ทำนาบุญ 12
— อย่าประมาทความดี 21
— กิเลสมาร 26
— สีลานุสติ 34
— ศาสนกิจ 49
— มหาบริจาค 5 58
— วิชชาจรณสัมปันโน 64
— จิตวิญญาณ 74

ภาค 2

— 26 กรกฎาคม 2497 87
— โอวาทบางตอน 91
— อบรมสมาธิ 94
— 22 กันยายน 2499 96
— 29 พฤษภาคม 2500 97
— 23 มิถุนายน 2500 98
— 23 กรกฎาคม 2500 102
— 3 สิงหาคม 2500 106
— 4 สิงหาคม 2500 110
— 5 สิงหาคม 2500 113
— 10 สิงหาคม 2500 121
— 12 สิงหาคม 2500 125
— 19 สิงหาคม 2500 129
— 24 สิงหาคม 2500 137
— 25 สิงหาคม 2500 140
— 26 สิงหาคม 2500 142
— 28 สิงหาคม 2500 146

หน้า

— 2 กันยายน 2500	151
— 9 กันยายน 2500	158
— 17 กันยายน 2500	164
— อบรมสมาธิตอนบ่าย	169
— 7 พฤษภาคม 2501	171
— 11 พฤษภาคม 2501	175
— 18 พฤษภาคม 2501	180
— 26 พฤษภาคม 2501	184
— 24 มิถุนายน 2501	189
— 1 กรกฎาคม 2501	196
— 10 กรกฎาคม 2501	197
— 12 กรกฎาคม 2501	198
— 13 กรกฎาคม 2501	201
— กรกฎาคม 2501	201
— กรกฎาคม 2501 (2 กัณฑ์)	203
— 16 กรกฎาคม 2501	207
— 31 กรกฎาคม 2501	210
— 5 สิงหาคม 2501	214
— 7 สิงหาคม 2501	219
— 9 สิงหาคม 2501	223
— 23 สิงหาคม 2501	229
— 29 สิงหาคม 2501	236
— 30 สิงหาคม 2501	240
— 30 สิงหาคม 2501	242
— 31 สิงหาคม 2501	247
— 23 กันยายน 2501	252
— 28 กันยายน 2501	256
— 28 กันยายน 2501	257
— 29 กันยายน 2501	262
— 6 ตุลาคม 2501 (คติธรรม)	265

หน้า

— 12 ตุลาคม 2501 273
— 13 ตุลาคม 2501 277
— 22 ตุลาคม 2501 277
— 22 ตุลาคม 2501 280
— 21 ตุลาคม 2501 286
— 22 ตุลาคม 2501 288
— 4 พฤศจิกายน 2501 291
— 11 พฤศจิกายน 2501 296
— 17 มกราคม 2502 299
— 3 กุมภาพันธ์ 2502 301
— 23 กุมภาพันธ์ 2502 303
— 12 เมษายน 2502 305
— 7 พฤษภาคม 2502 308
— 11 พฤษภาคม 2502 310
— 15 พฤษภาคม 2502 313
— 16 พฤษภาคม 2502 315
— 17 พฤษภาคม 2502 316
— 22 พฤษภาคม 2502 319
— 26 พฤษภาคม 2502 320
— 26 พฤษภาคม 2502 323
— 25 มิถุนายน 2502 329
— 28 มิถุนายน 2502 333
— 30 มิถุนายน 2502 337
— 5 กรกฎาคม 2502 338
— 6 กรกฎาคม 2502 345
— 20 กรกฎาคม 2502 348
— 21 กรกฎาคม 2502 352
— พ.ศ. 2502 355
— พ.ศ. 2502 359
— คติพจน์ สิงหาคม 2502 361

หน้า

— 18 สิงหาคม 2502 362

— 19 สิงหาคม 2502 364

— ธรรมคารวตา 367

— 19 สิงหาคม 2502 375

— 23 สิงหาคม 2502 378

— 23 สิงหาคม 2502 381

— ออกพรรษา 2502 383

— 31 ตุลาคม 2502 386

— 9 กรกฎาคม 2503 391

— 22 กรกฎาคม 2503 394

— วิชาวิมุตติ 400

— 30 สิงหาคม 2503 404

— โอวาทเล็ก ๆ น้อย ๆ 408

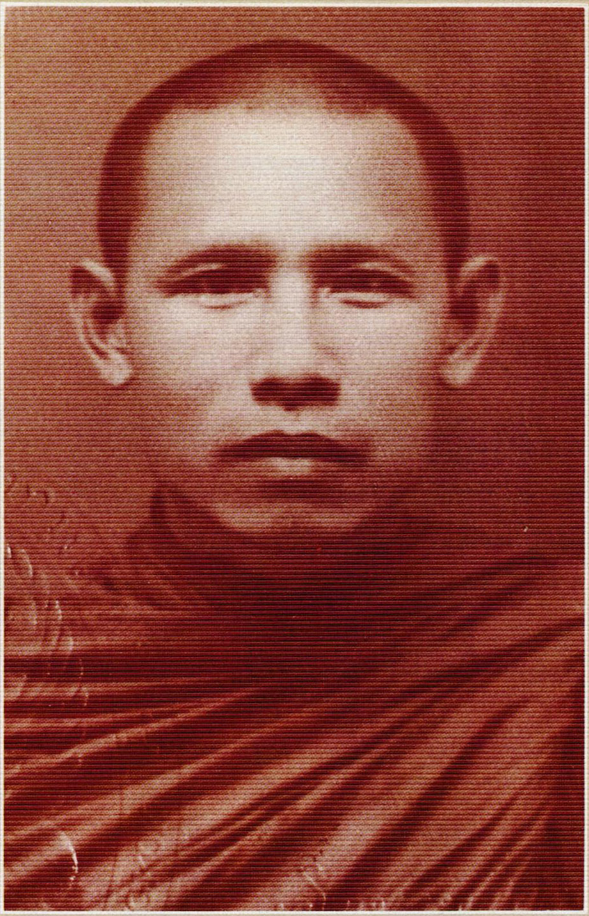
— จริยานุวัตร 410

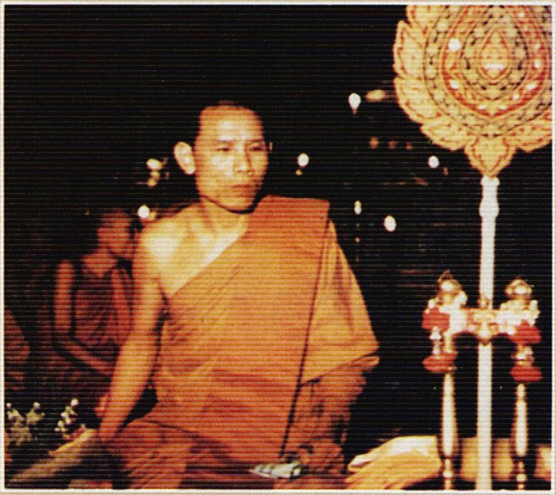
— บทประพันธ์ท่านพ่อ 412

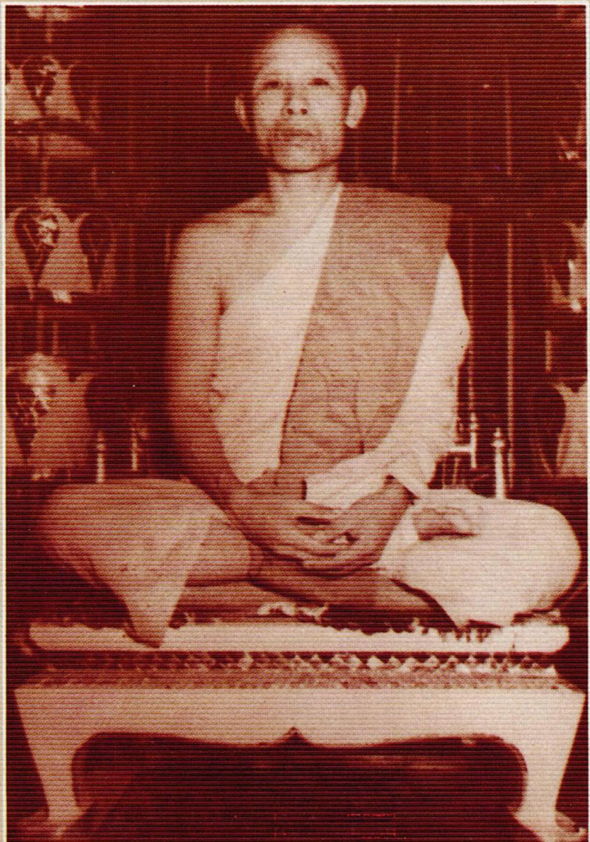
— โอวาทในยามอาพาธ 415

— 28 มีนาคม 2504 417

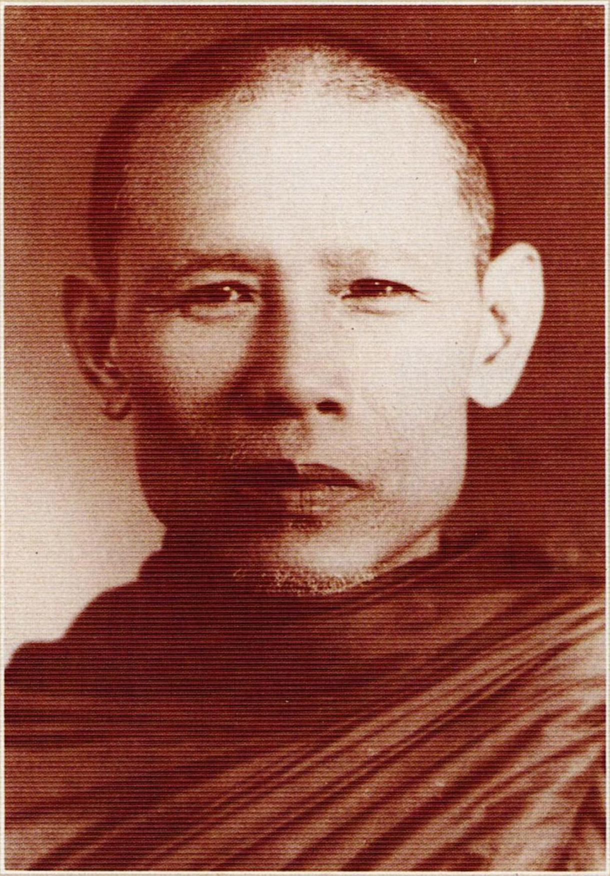
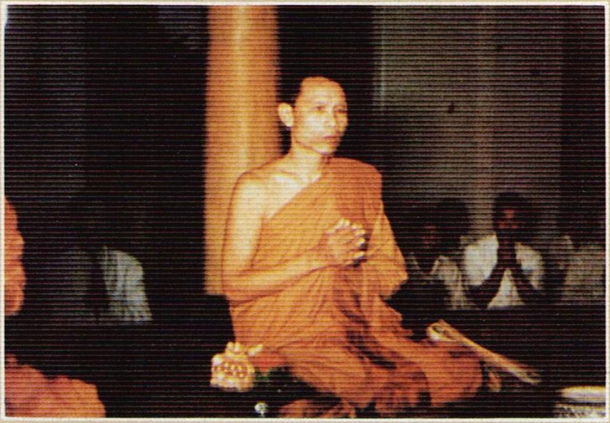
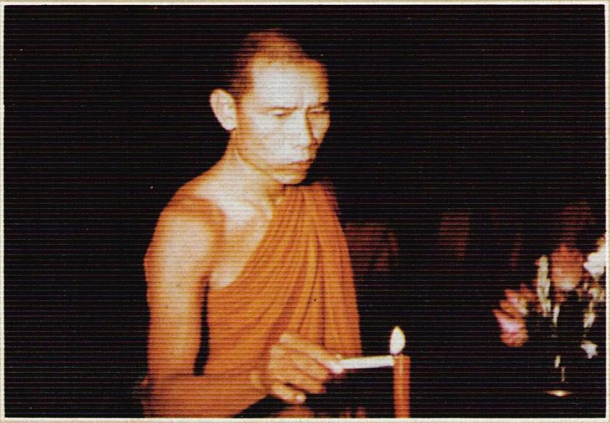
พระสุทธิธรรมรังสี คัมภีรเมธาจารย์
(ท่านพ่อลี ธมฺมธโร)



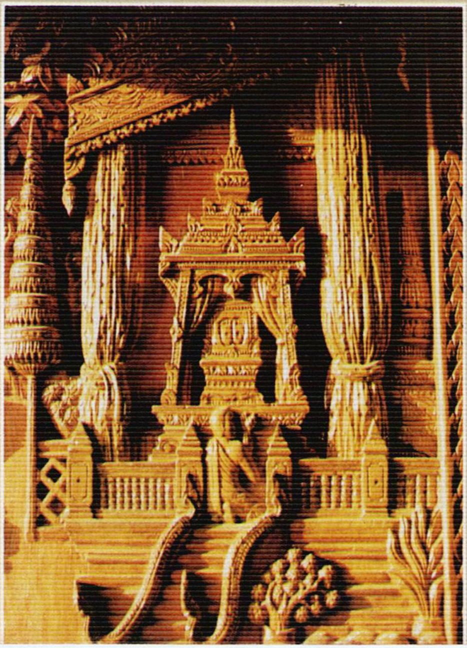




พระอาจารย์[illegible]

วิหารสุทธิธรรมรังสี

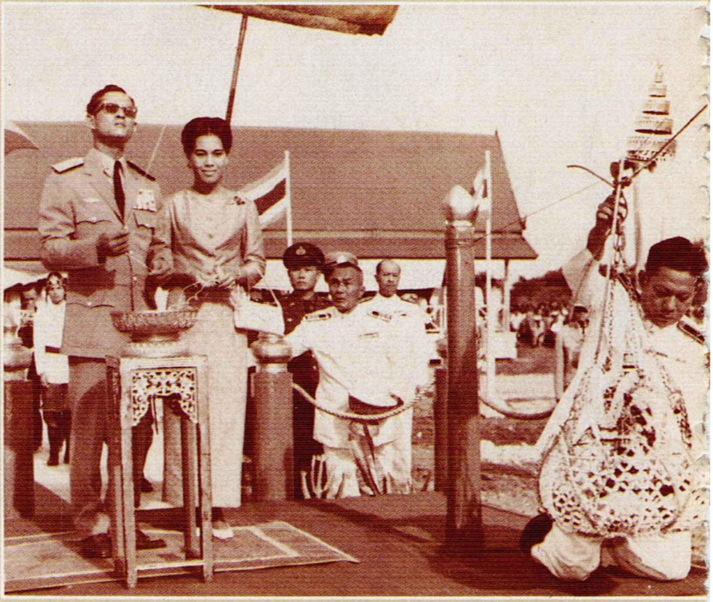


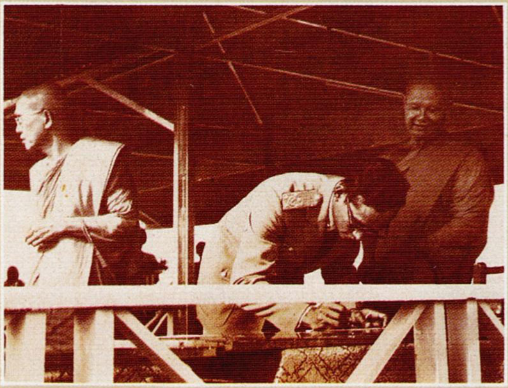
พระธุตังคเจดีย์

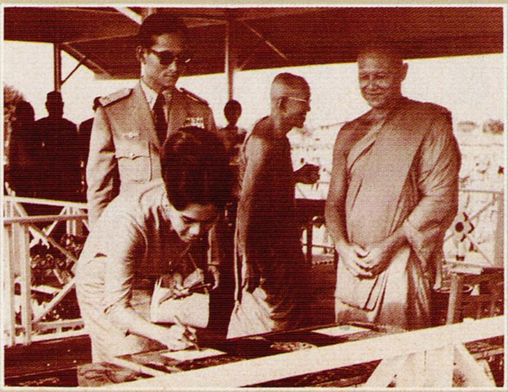
หลวงพ่อเศียร

พระเจ้าอโศกมหาราช

งานเสด็จพระราชดำเนิน
บรรจุพระบรมสารีริกธาตุ
ณ พระธุตังคเจดีย์
4 มิถุนายน 2509







โรงอุโบสถ →

← ศาลาการเปรียญ

ศาลาแม่ชี →

พระเทพโมลี

(สำรอง คุณวุฑฺโฒ)

เจ้าอาวาส วัดอโศการาม

ของฝาก

แสดง ณ วัดอโศการาม, 19 พฤษภาคม 2503
เนื่องในงานฝังลูกนิมิตพระอุโบสถ

ต่อไปนี้ ให้พากันตั้งใจสดับธรรมบ้างเล็กน้อย จะได้บรรยายข้อธรรมะ เพื่อเป็นการสนองศรัทธาท่านสาธุชนพุทธบริษัท

ในกาลต่อไปนี้หรือในวันนี้ เป็นวันที่สุดของงาน ซึ่งได้ดำเนินการกันมาตั้งแต่วันที่ 9 ขึ้น 14 ค่ำ เป็นกำหนดมาถึงวันนี้ ก็เป็นวันที่สำเร็จเรียบร้อยดี กิจการต่าง ๆ ก็แปลว่าหมด แต่งานอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นงานของบุคคล เป็นสิ่งที่ควรสนใจ ทำธุระหน้าที่ของตนเรื่อยไปจนกว่าจะหมดลม ฉะนั้น ในกาลต่อไปนี้ จึงจะขออัญเชิญธรรมมาแสดงเพิ่มเติม ฝากฝังพวกเราพุทธบริษัท ต่างท่านต่างคน จะได้พากันกลับไปบ้านของตัว การกลับไปบ้านของตัวนั้น ก็ควรที่จะมีอะไรติดตัวไปบ้าง เมื่อเรามีอะไรติดตัวของเราไปเช่นนั้น ของที่ควรเอาติดไป มีอยู่ 2 อย่าง อย่างหนึ่ง เอาไปใช้สำหรับตัวเอง อย่างที่สอง จะต้องนำไปแจกจ่ายเจือจาน แก่ชาวบ้านชาวเมืองตลอดถึงลูกเต้าหลานเหลนของตัว นี้อย่างที่สอง นี่ลักษณะของผู้ไปแสวงหาทรัพย์ เมื่อตนไปได้ทรัพย์มาจากที่ไหนหรือจะเป็นเครื่องบริโภค อุปโภค ส่วนใดส่วนหนึ่งก็ตาม เมื่อเรากลับไปถึงบ้านของเรา ถ้าเราได้มาก ก็แจกจ่ายลูกเต้าหลานเหลนของตน ถ้ามันมากไปจนเหลือเฟือในครอบครัวของเรา บ้านใกล้เคียงทุก ๆ บ้านของเรา เราก็แจกจ่ายขยายทรัพย์ของตัวนั้นให้เกิดประโยชน์แก่ปวงชน นี้นัยหนึ่ง นัยที่สองนั้น ถ้าตนของตนไปแสวงหาทรัพย์มาได้ในสถานที่ใดที่หนึ่ง ยังไม่เพียงพอที่จะแจกจ่ายเจือจานเช่นนั้น ก็ให้ถนอมทรัพย์ของตัว ซึ่งติดกระเป๋าไปนั้น พยายามรักษาทรัพย์ก้อนนั้น สงวนทรัพย์ก้อนนั้น ให้ค่อยขยายตัวขึ้นมาก ๆ อย่าเอาทรัพย์อันนั้นไปเที่ยวทิ้ง ไปเที่ยวทำลายให้กระจัดกระจาย เราควรจะต้องถนอมทรัพย์ก้อนนั้น ให้ขยายตัวขึ้น คือแปลว่า เราได้ไปน้อย ไม่สามารถที่จะแจกจ่ายแก่กุลบุตร ลูกเต้าหลานเหลน บ้านใกล้เรือนเคียงก็ดี เราก็ควรถนอมไว้ในตัวของเราให้ดี เมื่อเราเป็นผู้รู้จักถนอมความดีของตนได้เช่นนั้น ความดีมันก็แก่ขึ้น มากขึ้น เมื่อมันมากขึ้น ๆ จนมันเหลือล้นหลาม เราก็ค่อย ๆ แจกลูก แจกหลานต่อไป

ถ้ายังไม่เป็นที่พอใจของตนก็หามาใหม่ แปลว่าไปหาใหม่ พอได้ไปแล้ว ก็พยายามถนอมไว้นาน ๆ ให้พยายามกระทำตัวอยู่โดยอาการเช่นนี้ จะได้รับผลประโยชน์หลายทาง ทางหนึ่งตัวเราเองก็จะมีความสุข ทางที่สอง ยังประโยชน์ของบุคคลผู้อื่นให้สำเร็จเป็นไปด้วยดี นี่เป็นหน้าที่ของเราพุทธบริษัท เมื่อเราไปแสวงหาบุญในถิ่นใด ในสถานที่ใด เราต้องสำเหนียกอย่างนี้ ว่าเราควรที่จะต้องมีทรัพย์ติดกระเป๋าไปบ้านของเรา ถ้าเป็นก้อนใหญ่ ก็จะเอาไปโปรยปรายขยายความดีนั้นให้เกิดประโยชน์ ถ้าได้น้อยก็ถนอมรักษาเอาไว้ให้ดี นี่เป็นนักบุญในทางพุทธศาสนา ต้องทำอย่างนี้ จึงเรียกว่าเราไปหาทรัพย์ของเรานั้น ไม่สาปไม่สูญ ทรัพย์นั้นเป็นเครื่องป้องกันชีวิตของเราเรื่อย ๆ ไป ให้ผลประโยชน์ได้ทั้งสองทาง ทางหนึ่ง ให้ผลประโยชน์ในชาตินี้ ทางที่สอง ถึงเราจะแตกทำลายหายสูญไปจากโลกนี้ บุญกุศลก็ยังเป็นเครื่องชี้แนวทางของเรา ให้ไปในสถานที่ดี ถึงแม้จะมาเกิดในโลกนี้อีก ก็ไปเกิดในโลกที่เจริญ ไม่ไปเกิดในที่ทุกข์ยาก ลำบากเข็ญใจ เพราะกรรมสร้างไว้ คือความดีนั้น อำนวยผลให้สำเร็จ เหตุนั่นแหละนี่เป็นคำสั่ง เป็นคำเตือน หรือชี้แนวทางหน้าที่ของเรา ที่ได้มาร่วมสันนิบาต บำเพ็ญกุศลโดยอาการต่าง ๆ นี่จงพากันกำหนดจดจำไว้ให้ดี ต่อนี้ จะได้นำความรู้สึกในตนของตนมาบรรยายให้พวกเราท่านทั้งหลายฟัง ฉะนั้น จงพากันตั้งอกตั้งใจ ตั้งสติอารมณ์ของเราให้เยือกเย็นเป็นสุข ปลอดโปร่ง ใจของเรานั้น ไม่ให้มีอะไรเกี่ยวข้องในสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ให้ใจสว่างไสวเบิกบาน แจ่มแจ้งขึ้นในปัจจุบันนี้ ฯ

"นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส"

"พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ นมสฺสามิ สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ อิมสฺส ธมฺมปริยายสฺส อตฺโถ สทายสฺมนฺเตหิ สกฺกจฺจํ ธมฺโม โสตพฺโพติ"

ณ บัดนี้ จะได้นำซึ่งธรรมะมาแสดง เพื่อเป็นการฝากฝัง มอบหมาย ให้แก่พวกเราพุทธบริษัท ซึ่งได้พากันมาประชุมสันนิบาตกันในวัดนี้ เรื่องการมาของพวกเราทั้งหลายนั้นทั้งฝ่ายคฤหัสถ์และบรรพชิต ซึ่งมีดวงจิตประกอบไปด้วยกุศลธรรม ได้มาจากสถานที่ต่าง ๆ หลายจังหวัด แต่การมาของพวกเราเหล่านั้น มีอยู่ 2 ประเภท ประเภทหนึ่งเนื่องด้วยการเชิญชวนรับแจกใบกำหนดการ แล้วก็มาร่วมบำเพ็ญกุศลชุมนุมกันในสถานที่นี่ เป็นเวลาอยู่ 11 วัน และอีกแผนกหนึ่ง มิได้ออกใบกำหนดการส่งข่าวไปถึง และไม่มีบัตรเชิญ พอได้ทราบข่าวแว่ว ๆ ผ่านโสตของตนแล้ว ก็มีเจตนาดี คือมีเจตนาดีนั้น มีอยู่สองทาง ทางหนึ่ง มาเห็นว่าการทำเช่นนั้น เป็นการบุญการกุศลของพวกเรา ว่าเขาจะไม่ได้เรียกไม่ได้เชิญก็ตาม แต่เป็นคุณงามความดีส่วนหนึ่ง เราต้องมา บางท่านก็มีเหตุการณ์อย่างนี้ จนตลอดถึงพระเณรก็เช่นเดียวกัน เพียงแต่ทราบข่าว แล้วก็ได้พากันมาร่วมอกร่วมใจ ลักษณะเช่นนี้ เป็นเจตนากุศล ให้สำเร็จขึ้นในดวงใจของท่านทั้งหลายทุกท่านทุกคน บางท่านก็เห็นว่า เป็นเพื่อน เป็นหมู่เป็น

คณะ เป็นครูบาอาจารย์ แม้ท่านไม่เรียกไม่ขานเราก็ควรไป บางท่านก็คิดเห็นเช่นนี้แล้วก็ได้มาร่วมสันนิบาตประกอบกิจการต่าง ๆ ให้สำเร็จจนบัดนี้ ลักษณะทั้งหลายเหล่านี้ ผู้แสดงบรรยายมานี้ จึงขอแสดงความขอบอกขอบใจแก่ท่านทั้งหลายเป็นอย่างยิ่ง เพราะงานอย่างนี้เป็นงานที่มากมายหลายอย่าง หลายหน้าที่ ถ้าแม้ตนจะทำไปโดยลำพังตนเองนั้น เชื่อแน่ว่าไม่สำเร็จในกิจการเหล่านี้ การสำเร็จลุล่วงมาด้วยดีนั้น เป็นคุณงามความดีของท่านทั้งหลายซึ่งได้มาด้วยสองหน้าที่ดังกล่าว

ทีนี้ การที่มาให้สำเร็จกิจการเหล่านี้ลงไปเช่นนั้น พวกท่านทั้งหลายก็จะได้รับผล 2 ประการ ประการที่หนึ่งเรียกว่าเป็นบุญเป็นกุศล ไม่ต้องสงสัยเลย ประการที่สองนั้นเป็นคุณเป็นประโยชน์

เป็นบุญ เป็นกุศลนั้น คือแปลว่า เราไม่เคยมาในที่นี้ เราไม่รู้จักคุ้นเคยกับท่าน แต่ทราบว่าเป็นการบำเพ็ญกุศลก็พากันมาด้วยความหวังบุญ หวังกุศล อันนี้เรียกว่าเป็นบุญกุศลอยู่แผนกหนึ่ง

อีกแผนกหนึ่งก็อย่างกล่าวมานั้นแหละ ในฐานะที่เป็นสานุศิษย์บ้าง ในฐานะที่เป็นเพื่อนเป็นมิตรกันบ้าง ในฐานะที่ร่วมครูบาอาจารย์เดียวกันบ้าง เมื่อตั้งใจมาช่วยเหลือกิจการธุระเหล่านี้ด้วยความพอใจของตน อันนี้ก็เป็นบุญ เป็นกุศลส่วนหนึ่ง และผลที่จะต้องพึงได้รับ ก็คือบุญกุศลนี้อย่างหนึ่ง และคุณประโยชน์ นี้อย่างที่สอง

บุญกุศลนั้น เป็นเรื่องตนของตนเองจะรับผิดชอบในตนของตนเอง ส่วนคุณนั้น ผู้ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลืออย่างนั้น ก็เป็นผู้มิได้ลืมบุญคุณของท่านทั้งหลาย ยังมีสัญญาฝังไว้ในดวงจิตว่า เราทำงานในปีนั้น เวลานั้น เพื่อนฝูงหมู่คณะสานุศิษย์ ได้มาช่วยเหลือเรา เมื่อกิจธุระอันใดเกิดขึ้น ในฐานะที่มีความสามารถก็คงจะมีโอกาสไปสนองคุณพวกท่านทั้งหลายได้ตามกำลัง อันนี้ใครจะเรียกขานก็ตาม ไม่เรียกไม่ขานก็ตาม แม้จะไปได้ก็ตาม ไปไม่ได้ก็ตาม แต่ความเจตนาที่จะทำให้พวกเราเหล่านั้น ได้ดีขึ้นในฐานใดฐานหนึ่ง ก็ยังไม่วายที่จะต้องคิดนึก แม้ทางกายไปไม่รอด ทางวาจาพูดไม่ถึง แต่ดวงจิต เมื่อได้ทราบข่าวกุศลเกิดขึ้นโดยวิธีใด ก็มีหนทางที่จะสนับสนุนช่วยเหลือกันอยู่ ด้วยการมาระลึกถึงคุณ บุญกุศลส่วนใดที่ตนได้ก่อสร้างไว้ ก็จะได้ตั้งใจแผ่เมตตาจิต อุทิศกุศลผลที่ทำนั้นหลั่งไหลลงไป ให้แก่พวกท่านทั้งหลาย เปรียบเหมือนกับว่าพวกเราไปทำไร่ทำนาอยู่ในสถานที่ใดก็ตาม เมื่อเราไปปลูกข้าว หรือทำไร่ทำสวน ถ้าหากว่าพวกเราไปเกิดความกันดารเกิดขึ้น เช่นฝนไม่ตก น้ำมันแห้ง เมื่อเป็นเช่นนี้จะต้องมีหน้าที่ประกอบขึ้น ตัวอย่างเช่น หาน้ำมาใส่ หรือว่าเราจะกั้นหัวคันนา เมื่อหากว่าไม่สามารถจะไปกั้นช่วย ไม่สามารถจะไปหาบน้ำ

หิ้วน้ำมาช่วย ถ้าได้ทราบข่าวพวกเราอดอยากกันเช่นนั้น ผู้ที่มาระลึกถึงคุณท่านทั้งหลายนั้นก็จะเจริญเมตตาจิต

การเจริญเมตตาจิตนั้น เป็นของลึกลับ เป็นของที่มองเห็นได้ยาก เหมือนกับไฟที่มันออกไปจากลูกตาของเรา ไฟที่จะต้องพุ่งไปในอากาศนั้น มีทุกคน เหมือนกับว่าไฟรถยนต์ที่เขาฉายไปตามถนนฉะนั้นแหละ แต่ไฟในตาคนนั้นมันอ่อน แม้เราจะมองไปที่ไหน ก็ไม่เห็นแสงไฟผ่าน เพราะกระแสอ่อน กระแสอ่อนนี่จึงไปได้ไกล ถ้ากระแสกล้านั้นไปได้ใกล้ ดวงใจผู้บำเพ็ญสมาธิ เมื่อสมาธิตั้งมั่น จึงสามารถที่จะมองเห็นโลกลึกลับ คือธรรมชาติไฟนัยน์ตานั้นไม่มีที่สิ้นสุด แต่ว่าใช้การไม่ได้ เพราะอะไร เพราะจิตไม่สงบ ถ้าจิตไม่สงบ ก็เหมือนกับคนที่วุ่นวายอยู่ มัวแต่ยุ่ง มัวแต่วุ่น มัวแต่วายอยู่ เมื่อจิตวุ่นวายอยู่โดยอาการเช่นนี้ อำนาจจักษุคือดวงตาเรา ถึงจะมีไฟใช้อยู่ก็ตาม ไม่สำเร็จประโยชน์ เพราะไฟนี้ เป็นไฟที่อ่อน และเป็นไฟที่ละเอียด วิ่งได้ไกลมาก เสียแต่อย่างเดียว คือจิตไม่สงบ ถ้าจิตสงบก็จะมองเห็นทางไกลได้ทันที เรียกว่าทิพยจักษุ นี่เป็นอย่างนี้

นี่เรียกว่า ธรรมดาซึ่งเป็นอยู่ในมนุษย์ และเป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในมนุษย์ ถ้าใครใจอ่อนคลื่นทั้งหลายตัดไฟขาดสะบั้น ถ้าใจของใครเข้มแข็งแกร่งกล้า คลื่นต่าง ๆ ในโลกนี้ ก็ไม่สามารถที่จะมาตัดกระแสไฟในตาของบุคคลผู้นั้น ฉะนั้นถึงแม้จะลืมตาก็อาจจะมองเห็นไกลได้ จะหลับตาก็อาจจะมองเห็นไกลได้ นี่กล่าวถึงคุณภาพในร่างกายของมนุษย์ คุณภาพของร่างกายนั้นก็เป็นของมีคุณภาพสูงอยู่โดยธรรมชาติแต่มันใช้การไม่ได้ เพราะคนเจ้าของนั้นน่ะเป็นคนที่มีจิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่านเช่นนั้น ก็เหมือนคนดื่มสุรากำลังเมาจัด ถึงแม้จะมีเครื่องมือใช้สอยอยู่ในอำนาจก็ไม่สำเร็จประโยชน์นอกจากจะต้องใช้อาวุธไปประหัตประหารกันเท่านั้น ถ้าหากว่าคนนั้นเป็นคนดี อาวุธมันก็จะเป็นเครื่องสะสม ก่อสร้างแสวงหาทรัพย์สินเงินทองมาบำรุงร่างกายให้เป็นสุข ถ้าคนนั้นเป็นคนวิกลจริต มีมีดมันก็จะไปผ่าหัวคน เป็นเหตุให้พาตนไปติดคุกติดตะราง ถึงไม่ติดคุกติดตะรางในส่วนภายนอก ก็จะต้องเข้าห้องขังหรือกรง ในบ้านของตัวเอง

นี่ฉันใด มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ แม้มีธรรมชาติดี ๆ นี้ในตัวนี้ก็ตามแต่ดวงจิตนั้นยังไม่เป็นปกติ ของดี ๆ ในตัวนี้ ก็จะกลายเป็นโทษไปต่าง ๆ นี่กล่าวถึงหลักธรรมชาติทีนี้กล่าวถึงเรื่องลึกลับ ในเรื่องจิต ในเรื่องกุศล มันยิ่งลึกลงไปกว่าร่างกายนี้ ฉะนั้นการที่ช่วยเหลือกันในทางจิต ยิ่งลึกไปกว่านี้อีก ถ้าบุคคลผู้ฝึกหัดดวงจิตของตน ฝึกฝนอย่างดี จนได้รับความร่มเย็นเป็นสุข เมื่อตนของตนได้รับความร่มเย็นเป็นสุข เมื่อได้ทราบข่าวความทุกข์ที่เกิดขึ้นแก่ปวงชน ตนเห็นมีหนทางจะช่วยเหลือได้ก็ใช้อำนาจในทางจิต บำเพ็ญจิตให้ตั้งมั่น

ก็สามารถที่จะส่งกระแสอันนั้นให้แล่นเข้าไปช่วยเหลือได้ทันที ท่านเปรียบว่า คนธรรมดาสามัญนี้เหมือนกับน้ำเค็มที่อยู่ในมหาสมุทร น้ำเค็มในมหาสมุทรนั้น จะอาบก็ไม่สบายกายไม่สบายจิต แต่พอแก้ขัดได้บ้าง อาศัยการผสมขึ้น เราจะดื่มจะกิน ก็ไม่สามารถที่จะบำรุงร่างกายของเราให้เจริญได้ นอกจากไม่มีจริง ๆ ก็คงพอจะแก้ไขได้เหมือนกัน

นี่ฉันใดก็ดี **ดวงใจของมนุษย์อยู่ในโลกนี้ก็ชื่อว่าลอยอยู่ในมหาสมุทร** ที่ท่านเรียกว่า กามโอฆะ ภวโอฆะ อวิชชาโอฆะ ทิฏฐิโอฆะ ทั้งสี่มหาสาครนี้เป็นมหาสมุทรอันลึก ลึกยิ่งกว่ามหาสมุทรที่เป็นน้ำอยู่ในทะเล พวกเราก็อาศัยดวงจิตซึ่งว่ายอยู่ในมหาสมุทร จมอยู่กับน้ำเค็ม เหตุนั้นบางคนถ้าน้ำมาเค็มจัด ๆ คลื่นมาก ๆ นอนกลิ้งเหมือนกับลูกคลื่นอย่างนั้นแหละ นอนไม่หลับ พลิกไปข้างซ้าย มันก็ไม่หลับ พลิกไปข้างขวามันก็ไม่หลับ มันเคยเป็นคลื่น คลื่นมันมาจากไหน มันก็มาจากมหาสมุทร กล่าวคือ **กามโอฆะ** คลื่นคือเรื่องของกาม พัสดุกาม กิเลส-กามนี้ **ภวโอฆะ** คลื่นก็คือ ภวความอยากมีอยากเป็น ดิ้นรนขวนขวายพยายามให้พ้นไปจากภาวะของตัว **ทิฏฐิโอฆะ** ถือรั้นยึดมั่นในความคิดเห็นของตนถ่ายเดียว เป็นเหตุให้เกิดการทะเลาะวิวาท อันนี้ ก็ชื่อว่าเราลอยอยู่ในน้ำเค็ม **อวิชชาโอฆะ** ได้แก่อวิชชา ความมืด คือมืดข้างหลัง ไม่รู้เรื่องอดีต มืดข้างหน้า ไม่รู้เรื่องอนาคต มืดปัจจุบัน อันใดเป็นความดี อันใดเป็นความชั่วในตัวนั้น ไม่เคยนึกคิด ปล่อยดวงจิตให้หลงไปตามโลกตามสงสาร อย่างนี้ชื่อว่า อวิชชา

ธรรมดาดวงจิตของมนุษย์พุทธบริษัท ท่องว่ายกันอยู่โดยอาการอย่างนี้ เหตุนี้พระองค์จึงได้ทรงพระมหากรุณาธิคุณต้องการให้พวกเราสร้างบุญสร้างกุศล ท่านจึงทรงแนะนำพวกเราให้พากันบำเพ็ญทานบ้าง พากันสร้างเรือบ้าง เรือก็คือได้แก่ร่างกายของเรา ส่วนเสบียงที่จะต้องข้ามมหาสมุทรนั้น ได้แก่ปัจจัยธาตุ ซึ่งพวกเราพุทธบริษัท ได้พากันมาเสียสละ อันเป็นประโยชน์แก่วัดวาอาวาส เรียกว่า บำเพ็ญทานการกุศล ถ้าใครทำมากก็จะไปข้ามมหาสมุทรได้ เพราะมีอาหารกิน ถ้าใครทำน้อย เสบียงหมด บางทีก็จะไปเท้งเต้งอยู่กลางทะเล บางทีคลื่นซัดขึ้นไปบนบก รอดตัว ถ้าหากว่าคลื่นมันใหญ่ เรือลำเล็ก มันก็ไม่สามารถที่จะท่องขึ้นไปถึงหาดถึงทรายได้ ก็จะจมลงไปในมหาสมุทรสาคร นี่พระองค์ได้ทรงพิจารณาโดยอาการอย่างนี้ ท่านจึงได้แนะนำพวกเราว่า จงพากันสร้างคุณงามความดีขึ้นเถิด คุณงามความดีของพวกเรานั้น ก็คือคุณงามความดีที่เกี่ยวถึงโภคทรัพย์ คุณงามความดีก็ได้แก่การประพฤติปฏิบัติ ซ่อมแซม ดัดแปลง เยียวยาร่างกายของเราให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราจะต้องได้รับผล 2 อย่าง อย่างหนึ่ง เรือของเราก็จะไม่จม อย่างที่สองเสบียงเรามาก เราก็สามารถที่จะข้ามอ่าวมหาสมุทรไปได้ ธรรมดาคนที่มีเรือเดินข้ามสมุทร มีเสบียงติดเรือไปนั้น บางคนก็จะหมดน้ำดื่ม น้ำบริโภค แม้เสบียงอื่นยังมีอยู่ก็ลำบาก เมื่อเป็นเช่นนี้

ท่านจึงค้นวิชาให้อีกอย่างหนึ่ง ให้กลั่นน้ำเค็มนี้แหละกิน เมื่อเรามีปัญญาก็สามารถกลั่นน้ำเค็มกิน เราก็จะไปถึงประเทศอเมริกาโดยไม่ต้องแวะบก กินน้ำเค็มนั่นแหละ คือมีปัญญา มีปัญญายังไง คือ น้ำเค็มมันก็มาจากน้ำจืด น้ำจืดมันก็จะต้องกลายเป็นน้ำเค็ม เมื่อมีเค็มที่ใด มันก็มีจืดที่นั่น มันหนีจากกันไม่ได้ เมื่อเกิดความรู้สึกขึ้นโดยอาการเช่นนี้ คนนั้นก็จะเดินข้ามมหาสมุทรได้รอบโลก แล้วก็เป็นจริง ๆ ด้วย ถ้าเรากลั่นเป็น น้ำเค็มของเรานั่นแหละ มันจะกลายเป็นน้ำจืด เมื่อเราสามารถที่จะทำน้ำเค็มให้เป็นน้ำจืดได้เช่นนั้นก็สบาย เราจะไปอยู่ในทะเลเราก็ได้กินน้ำจืด ได้ใช้น้ำจืดชำระสรีระร่างกาย ก็สบายดี

อันนี้ฉันใด พวกเราที่พากันว่ายอยู่ในมหาสมุทรสาคร กล่าวคือโลกนี้ก็เหมือนกัน เราก็จะต้อง

1. ยาเรือของเราให้มันดี
2. ขนเสบียงใส่เรือของเราให้มันเพียงพอ
3. ค้นหาวิธีกลั่นน้ำเค็มให้มันเป็นน้ำจืด

เรือนั้นก็คือ ได้แก่ร่างกายของเรา ลำไม่โต ถ้ามันโตยิ่งกว่านี้ก็จะลำบากมากมนุษย์ร่างกายของเรา กว้างมันก็ศอก เรียกว่ากว้างศอก ยาววา หนาคืบ นี่เรือนี้แหละ เรือลำนี้เราจะต้องยาให้ดี การหยูกยาเรือของเรานั้น ได้แก่การสังวร เรียกว่าอินทรียสังวรศีล มีการสำรวมตา ระมัดระวัง อย่าให้เกิดบาปเกิดกรรม อย่าให้ตัวเพรียงมาเกาะ สำรวมหู ได้แก่การที่พวกเราระมัดระวัง อย่าให้สิ่งที่เป็นบาปเป็นกรรมเข้ามาในหูของเรา สิ่งเป็นบาปเป็นกรรมนั้น มันเป็นตัวเพรียง ทางจมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราก็เหมือนกัน สิ่งใดจะเป็นบาปเป็นโทษ เราอย่าได้สนใจในสิ่งนั้น เพราะสิ่งนั้นเห็นว่ามันเป็นเพรียง มันเป็นตัวมอด มันเป็นสิ่งที่จะต้องทำเรือของเรานั้นให้ผุให้พัง

นี่ท่านจึงสอนให้สำรวมกาย สำรวมตา สำรวมหู สำรวมจมูก สำรวมลิ้น จนตลอดสำรวมใจของเรา สิ่งใดไม่ควรทำ ที่เป็นกรรมเป็นโทษ เราอย่าไปทำ เราควรที่จะต้องปกปิดระมัดระวัง สำรวม พิจารณาดูให้ดีเสียก่อน เมื่อเพรียงมันมาเกาะกายของเราทั้งก้อน เรือกล่าวคือกายนาวานี้ก็จะสึกหรอ หรือเสียหาย เป็นเหตุให้จมลงในมหาสมุทรได้ทางหนึ่ง ใจของเราก็อีกทางหนึ่ง อย่าให้พวกกิเลสมาเกิดขึ้นในดวงจิต เราจะต้องระมัดระวัง สำรวมอยู่อย่างนี้เป็นนิจ เมื่อเรามีหยูกยา มีการที่จะยาอยู่เสมอ ในอายตนะทั้งหกของเรานี้ เราก็ยาอยู่เป็นนิจตาก็ต้องยาด้วยรูป หูก็ต้องยาด้วยเสียง จมูกจะต้องยาด้วยกลิ่น ลิ้นจะต้องยาด้วยรส กายจะต้องยาด้วยสัมผัส ใจจะต้องยาด้วยธรรมะ

ยาตานั้นก็คืออะไร ทิพยเนตร สิ่งใดที่เป็นบุญเป็นกุศลเป็นประโยชน์ นอกวัดก็ตาม ในวัดก็ตาม เมื่อเราพบผ่านอย่าเมินเฉย เราควรจะต้องเพิ่มเติมสิ่งขัดข้องอันนั้นให้เต็มขึ้นโดยลำดับ นี่เรียกว่ายาตา

ยาหู ทีนี้เมื่อเราได้ฟังสิ่งใด เขาจะมีเจตนาบอกเราก็ตาม สอนเราก็ช่าง ไม่สอนก็ตาม เมื่อเราได้ฟังเสียดหูเข้าไป ให้นึกว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นคุณงามความดี จะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตน จะเป็นคนชนิดไหนก็ช่าง จะเป็นเด็กเป็นผู้ใหญ่ เป็นพระเป็นเณร เป็นเถรเป็นชี สูงต่ำดำขาว ประการใดยกเลิก เราจะต้องเลือกเอาแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ ส่วนใดที่จะเกิดประโยชน์แก่ตน เราควรที่จะต้องสนใจฟังในสิ่งนั้น อันนี้เรียกว่า เสียงเป็นเครื่องยาหู คือหมัน เรียกว่าเปรียบคล้าย ๆ กับตอกหมันเรือ

เมื่อเราไปผ่านกลิ่น ที่จะผ่านมาทางจมูกของเรา กลิ่นอันใดที่จะให้เกิดความเบิกบานใจ เป็นสิ่งจะไหลมาซึ่งบุญกุศลน้อยใหญ่ เราก็ควรแสวงหากลิ่นอันนั้น มายาจมูกของตน เป็นเหตุให้ดวงใจได้รับความร่มเย็นเป็นสุข

ยากาย ทีนี้ได้แก่พวกเราพากันมานั่งฟังเทศน์ ด้วยความสงบระงับ ไม่จุ้นจ้าน ได้แก่การมาเจริญกรรมฐาน นั่งฟังเทศน์สวดมนต์ เดินเวียนเทียน ใช้กายเรายกขึ้น กราบนอบน้อมนมัสการ บูชาพระพุทธเจ้า ด้วยเบญจางคประดิษฐ์ อันนี้ก็เหมือนกับตอกหมันเรือ เรียกว่าเครื่องยากาย

ส่วนยาใจนั้น เป็น**ธรรมโอสถ** เราจะต้องยาด้วยการนึกและการคิด สิ่งใดเมื่อเราคิดไป ใจเสีย อย่าไปคิด จะเป็นทางโลกก็ตาม ทางธรรมก็ช่าง แต่เป็นเหตุให้ดวงจิตนั้นเกิดความโกรธ เกิดความหลง อย่าไปสนใจในเรื่องนั้น เราจะต้องหวนระลึกในทางบุญกุศลที่เราได้สับสร้างมาในปางก่อน ตัวอย่างเช่นพวกเราได้พากันมาระลึกถึงความดีในปี 2500 นั้นมาบัดนี้ ถึงจะพลัดพรากจากกันไปอยู่ไกล ๆ ก็ตาม ก็ได้มาร่วมบำเพ็ญกุศลกันอีกครั้งหนึ่ง คือมานึกถึงสภาพเดิม นี่ก็ชื่อว่าเป็นเครื่องยาจิต นอกจากนั้น ก็พากันพยายามบำเพ็ญความดีชิ้นหนึ่ง เรียกว่ามาเจริญสมาธิ การเจริญสมาธินั้นก็ชื่อว่า เป็นการยาดวงจิตดวงใจของเราอย่าปล่อยใจของเราให้มีช่องโหว่เกิดขึ้น

อันนี้ชื่อว่าเป็นการยาเรือของเรา ได้แก่ร่างกาย ในบาลีเรียกว่าอินทรียสังวรศีล มีการสำรวมตา มีการสำรวมหู มีการสำรวมจมูก ลิ้น กาย จิต เรือของเราก็จะลอยอยู่ในมหาสมุทรไม่มีจมแหละ นี่เรียกว่า "ยาเรือ"

ทีนี้เรือเรานั้นเราจะทำยังไง **เราจะต้องขนของใส่** ได้แก่การที่พวกเราได้เกิดมาในโลกนี้มีความสุขอาศัยปัจจยธาตุ มีการบริโภคอาหาร มีการนุ่งผ้าผ่อนท่อนสไบ มีการอาศัยเคหะ-สถานบ้านเรือน เป็นที่อยู่ มีการอาศัยคิลานเภสัช มาเยียวยาอัตภาพร่างกาย จึงมีความสบายร่มเย็นเป็นสุขมาถึงเพียงนี้ เมื่อเรามาพิจารณาเห็นโดยอาการเช่นนี้ ก็มาหวนระลึกถึงความเป็นอยู่ของคนอื่น เมื่อตัวของเราเห็นในตัวเองเช่นนี้ก็พากันขนซึ่งปัจจยธาตุ เช่นถวายอาหารบิณฑบาตเป็นทาน ถวายปัจจยธาตุเพื่อให้สำเร็จในปัจจัยทั้งสี่ อันนี้ชื่อว่าขนของใส่เรือต่อไปก็พากันกางใบขึ้นบนอากาศ ได้แก่เชิญ หรืออาราธนาพระสงฆ์ขึ้นบนธรรมาสน์ แล้วก็กล่าวประกาศแสดงธรรมะ เพื่อเป็นการขับต้อนดวงจิตของเราให้น้อมไปในทางที่ดีที่ชอบดวงจิตนั้น ก็จะวิ่งจี๋ไปตามกระแสธรรม ร่างกายก็ไปด้วย ตัวอย่างเช่นพอฟังเทศน์แล้วก็เป็นที่พออกพอใจ อยากฟังอีก อยากไปอีก นี่แหละเรือของเรากำลังถูกลมพัด เรือก็วิ่งเร็ว ลมก็แรง เป็นเหตุให้เรือของเรานั้นวิ่งถึงฝั่งได้ง่าย นี่ถ้าไม่มีใบเป็นเครื่องส่งเสริม ขนของใส่มากมันหนัก มันก็จะจมได้เช่นเดียวกัน เหตุนั้น เมื่อทำบุญให้ทานการกุศลจึงนิยมมีการแสดงธรรมเพื่อเป็นเครื่องขับต้อน ผลักดันดวงจิตของเราเหล่านั้น ให้แล่นไปตามกระแสธรรม เรือเราจะเดินได้นั้น จะต้องอาศัยใบ ของมากน้อยเพียงใด ก็จะวิ่งไปตามความต้องการของบุคคลที่ขี่นี่ประการที่สอง

ประการที่สามนั้น **วิธีกลั่นน้ำเค็มให้มันเป็นน้ำจืด** ได้แก่การมาเจริญสมถกรรมฐานมาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน พิจารณาโดยวิตกวิจาร ให้เกิดขึ้นในตนของตน น้ำเค็มคืออะไรก็คือกิเลส ไอ้เจ้ากิเลสนี่มันเค็มมากยิ่งกว่าเกลือ เอาเกลือมากินเสมอ นิด ๆ หน่อย ๆ เราก็ว่ามันเค็ม กลืนไม่ได้ แต่กิเลสนะมันเค็มยิ่งกว่าเกลือไปอีก มันอาจสามารถที่จะไปอาบคนนั้นให้เปื่อยให้เน่า ให้เสียหายด้วยประการต่าง ๆ นี่เมื่อเป็นอย่างนี้จะทำอย่างไร เราต้องกลั่นหรือกรอง การกรองนั้นเรียกว่า **โยนิโส มนสิการ** เมื่อเราจะบำเพ็ญสิ่งใดก็ไตร่ตรอง พินิจพิจารณาให้รอบคอบเสียก่อน นี่เป็นหม้อกลั่นลูกที่หนึ่ง หม้อกลั่นลูกที่สองนั้นได้แก่ การที่มา**เจริญกรรมฐาน** มาพิจารณาสังขารของตนโดยอุบายแยบคาย มาเจริญองค์ฌานให้เกิดขึ้นได้แก่การวิตก มาตรึกหรือมานึกถึงอารมณ์อันเป็นที่ตั้งของดวงจิต เรียกว่า โคจรธรรม จะเป็นเครื่องชักนำดวงจิตของเราให้สัญจรไปในทางที่ถูก ได้แก่การมาเจริญสติปัฏฐานทั้งสี่ นี่เป็นวิธีกลั่นน้ำเค็ม

การเจริญสติปัฏฐานทั้งสี่ นั้นคือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาฯ จิตตา-นุปัสสนา ธัมมานุปัสสนาฯ ทั้งสี่ประการนี้ ซึ่งมารวมอยู่กับกายและจิต นี่โดยนัยหนึ่งเรียกว่าอนุโลม ส่วนปฏิโลมนั้น 4 ให้เป็น 1, 1 ใน 4, 4 ใน 1 นี่เป็นส่วนปฏิโลม อนุโลมนั้นก็คือได้แก่วิตก วิจาร นั่นเองแหละ เมื่อเรามาพิจารณา 4 ให้เป็นใน 1 คือในอวัยวะของเรา เราจะยกเอาแต่ชิ้นใดชิ้นหนึ่ง ดังบาลีที่ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่ากายในกายเป็นที่ตั้งแห่งอารมณ์

ของสมถะได้ทางหนึ่ง คือทั้งสี่ส่วนประชุมกันเข้า แล้วก็รวมมาเรียกว่า รูปกาย ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ประสมกันเป็นก้อน นี่ท่านเรียกว่ากาย เมื่อเราเห็นว่ามันมาก หลายอย่างหลายชนิด พาจิตฟุ้งซ่าน ไม่สงบ เราก็เลือกเอาแต่ส่วนโดยเอกเทส ตัวอย่างเช่น ธาตุไฟเราทิ้ง ธาตุดินเราทิ้ง ธาตุน้ำเราทิ้ง เราจะนิ่งอยู่เฉพาะธาตุลมอย่างเดียว เราก็จ่อลงไปในธาตุลมที่เรานึก นี่เรียกว่ากายในกาย

ธาตุลม ก็คือลมหายใจเข้า ลมหายใจออก เมื่อเรามาตั้งสติกำหนดจดจ้อง มองกันอยู่อย่างนี้เป็นนิจ นี่เรียกว่า เจริญกายในกาย ลมเข้าเราก็มอง ลมออกเราก็มอง สำรวจเรื่อยไป บางคราวก็หยาบ บางคราวก็ละเอียด บางคราวก็เย็น บางคราวก็ร้อน ถึงจะมีอะไรเกิดขึ้นก็ตามเถิด บางคราวก็จวน ๆ ที่จะถึงของดี ก็มีความท้อถอยเสีย ธรรมดาที่เราต้มน้ำนั้น มีอยู่ 2 ประการ ประการหนึ่ง ถ้าไฟมันแรง มันเดือดมากเป็นเหตุให้น้ำเป็นไอมาก เดือดท่วมหม้อไฟเราดับ บางคราวไฟมันอ่อน น้ำไม่เดือด ไอไม่เกิด บางคราวก็พอดี ๆ ไม่อ่อนมากนัก ไม่แรงมากนัก เป็นพอปานกลาง เรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทา ไฟเราก็พอดีพอเหมาะ พอเกิดไอขึ้น ไม่ถึงกับจะต้องไปดันฝาละมีให้เปิด แต่มันมีไอออกมาตามหม้อตามไหที่เรากลั่น ไอที่มันออกมามันกลายเป็นน้ำจืด อันนี้แหละท่านจึงให้สังเกตดู เมื่อเราต้องการอยากให้มันเป็นมาก ๆ ใจของเราก็ไม่สงบ ลมก็กำเริบไม่ละเอียด นี่คือความอยากเข้าไปแทรก บางคราวก็อ่อนเกินไป นั่งสงบใจ ลมก็ละเอียด เบา หลับไปเลย อย่างนี้ก็ไม่สุก เราต้องปรุงให้ดี ให้พอเหมาะพอสม ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่เป็นนิจ ดวงจิตเราจะอยู่กับลมหยาบเราก็ทราบ ดวงจิตจะอยู่กับลมละเอียด เราก็ทราบ เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะประจำอยู่โดยอาการเช่นนี้ ผลที่มันเกิดขึ้นนั้นก็คือ ได้แก่ **ปีติ** กายก็สบาย กายเบา กายสงบ กายก็เย็นเยือก ดวงจิตนั้นก็รู้สึกว่าอิ่มหนำสำราญเบิกบานใสแจ๋วอยู่ในองค์สมาธิ นี่แหละมันเกิดน้ำจืดละทีนี้ น้ำเค็มมันก็หายไป กาม-ฉันทะก็หายไป พยาปาทะ ความพยาบาทก็หายไป ถีนมิทธะ ความโงกง่วงก็หายไป อุทธัจจะ-กุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญจิตก็หายไป วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ปล่อยใจวิ่งไปในทางอดีต ปล่อยใจวิ่งไปในทางอนาคต ปัจจุบันนั้นก็ไม่รู้แจ้งเห็นจริง เมื่อจิตเรานิ่งลงไป ใจละเอียดก็จะเกิดความสงบขึ้น ก็มีความสุข ใจก็อิ่มหนำสำราญ เบิกบานใจ สามารถที่จะนั่งอยู่ได้หลายชั่วโมง อันนี้แลฉันใด ใครเอาน้ำจืดลงไปในเรือเสมอตุ่มหนึ่ง เมื่อมีปัญญากลั่นน้ำเค็มให้เป็นน้ำจืด น้ำตุ่มนั้นก็จะเป็นสิ่งอัศจรรย์ เราสามารถที่จะกลั่นน้ำเค็มกินได้รอบโลก เหตุนั้นผู้เจริญสมาธิ เมื่อเกิดมี**วิตก** ยกดวงจิตขึ้นสู่อารมณ์ เป็นตัวปฐมฌานขั้นหนึ่ง **วิจาร** พิจารณากรรมฐานของเราให้มันละเอียดอยู่เป็นนิจ เมื่อกายของเราก็ได้พิจารณาคัดเลือกด้วยดี ดวงจิตเราก็ได้พินิจพิจารณาเห็นโทษในนิวรณ์ทั้ง 5 อย่าง ต่อนั้นกายก็จะสงบ เรียกว่ากายปัสสัทธิ ดวงจิตก็จะเงียบ เรียกว่าจิตปัสสัทธิ กายก็สบาย ไม่มีอาการเจ็บปวดเมื่อยมึน มีความเบากาย เรียกว่ากายลหุตา อันนี้ ก็เป็นปีติเกิดขึ้น ดวงจิตนั้น ก็อิ่มหนำสำราญ ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญใจ เหมือนกับคนได้กินอาหารอิ่มหรือลูกได้กินอาหารอิ่มย่อมไม่รบกวนซึ่งพ่อแม่ของตน

สาธุชน พุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อใจของตนมีปีติเป็นเครื่องกำกับนั้น ก็จะหมดไปจากความกระวนกระวาย ดวงใจนั้นก็มีความเย็น น้ำจืดซึ่งเกิดขึ้นจากน้ำเค็ม ก็จะต้องอาศัยเป็นเครื่องอุปโภค จะได้พากันซักฟอกผ้าเสบียงผ้าสไบของเราทั้งหลาย เป็นเครื่องที่จะต้องอาบผิวหนัง ต่อนั้นก็จะต้องพากันซักฟอก คือธาตุดินก็เป็นผ้าขี้ริ้วผืนหนึ่ง ธาตุน้ำก็เป็นผ้าขี้ริ้วผืนหนึ่ง ธาตุลมก็เป็นผ้าขี้ริ้วผืนหนึ่ง ธาตุไฟก็เป็นผ้าขี้ริ้วผืนหนึ่ง มันคอยขาด คอยเศร้าคอยหมอง ต้องเยียวยาอยู่เป็นนิจ เมื่อมีดวงจิตเป็นองค์สมาธิให้เกิดขึ้น อำนาจปีติก็จะมาซักฟอกธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ ต่อไปจะต้องการร้อน ก็ไม่ต้องไปตากแดด ต้องการหนาวก็ไม่ต้องไปตากลม อยู่แดดต้องการเย็นก็เย็น อยู่น้ำต้องการอุ่นก็อุ่น ก็สบายกาย สบายจิตเหมือนคนที่มีผ้าปกปิดร่างกาย จะไปในสังคมใด ๆ ก็ไม่เก้อเขิน

อันนี้แล ผู้ปฏิบัติทั้งหลาย จึงไม่กลัวลำบาก ไม่กลัวลำบากเพราะเหตุใด เพราะมีเครื่องอาศัย มีน้ำจืด มีน้ำอาบ น้ำกิน เครื่องอุปโภคก็สำเร็จ คือได้แก่นำมาฟอกร่างกายฟอกตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต ฟอกธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ นี่ชื่อว่าเครื่องอุปโภค ต้องการบริโภค คือจะดื่มเข้าไปนั้น ก็มาเจริญธรรมะเบื้องบน ให้ดวงจิตนั้นเกิดปีติ มีความสุข ความสุขก็เกิดขึ้นในดวงจิต เมื่อดวงจิตมีความสุข กายก็มีความสุข ใจก็มีความสุข ดวงจิตก็ดื่มตั้งแต่ความสุข สุขทั้งหลายจะยิ่งไปกว่าความสงบจิตไม่มี เหตุนี้ ปีติเป็นเครื่องอุปโภค เป็นเครื่องชำระร่างกายและดวงจิตโดยเอกเทศ ส่วนความสุขนั้น เป็นเครื่องชำระดวงจิตถ่ายเดียว

ฉะนั้น เมื่อใครมีปัญญา มากลั่นน้ำเค็มให้กลายเป็นน้ำจืด ก็จะมีความร่มเย็นเป็นสุข นี่เป็นหม้อกลั่นโรงที่หนึ่ง โรงที่สอง กลั่นแล้ว ยังมีสิ่งอื่นที่จะเหลืออยู่ ก็ต้องกลั่นให้ละเอียด ตัวอย่างเช่น เขากลั่นซึ่งน้ำตาล บางประการก็ยังมีแอลกอฮอล์ติดอยู่ แล้วก็ขึ้นไปในหม้อที่สอง ก็ยิ่งเป็นของละเอียด อันนั้นได้แก่การมาเจริญ**วิปัสสนากรรมฐาน** เป็นของละเอียด ไม่สามารถจะมองเห็นด้วยตา จะยืนอยู่ก็เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จะนั่งอยู่ก็เจริญวิปัสสนา-กรรมฐาน จะนอน หรือแม้จะนั่งเทศนาอยู่ ปากก็พูด ดวงจิตก็คิดนึกตามอารมณ์ เมื่อตนของตนจะแต่งคำพูดก็ดี หรือเป็นจิตสังขารที่เกิดขึ้นด้วยลำพังตนก็ดี ไม่ติดกายสังขาร คือความเป็นอยู่ของร่างกาย ไม่ติดวจีสังขาร คือได้แก่การนึกคิดเพื่อจะแต่งคำพูดให้คนอื่นสดับคำพูดของตนก็ไม่ติด ดวงจิตก็ไม่แล่นไปตาม ส่วนความคิดนึกเกิดขึ้นจากอวิชชาตัณหา ก็มีความรู้เท่าทัน ดวงจิตนั้นไม่ไปเกี่ยวข้องกายสังขาร ไม่เกี่ยวข้องวจีสังขาร ไม่เกี่ยวข้องจิต-สังขาร ดวงจิตก็จะเป็นวิมุติ หลุดออกจากสังขารทั้งหลาย ขึ้นชื่อว่าสังขารเกิดขึ้นย่อมมีความแปร มีความดับไปในที่สุด กายสังขารก็เช่นเดียวกัน วจีสังขาร จิตสังขาร ก็เช่นเดียวกัน

เมื่อมาเห็นสิ่งเหล่านี้เป็นสามัญลักษณะ มีสภาพเสมอกัน เมื่อไตร่ตรองเห็นไปในอนิจจัง ไม่เที่ยง หมุนเวียนอยู่เป็นนิจ ทุกขัง เป็นทุกข์ ทนอยู่ได้ยาก อนัตตา ไม่สามารถจะ

บังคับบัญชาให้เป็นไปตามอำนาจของตน คนนั้นจะยืนอยู่ก็ตาม จะนั่งจะนอน จะประกอบกิจกายกรรมอยู่ก็ตาม จะประกอบวจีกรรมอยู่ก็ช่าง แม้จะนั่งนึกอยู่คนเดียวก็ตาม คุณงามความดีทั้งหลายก็จะไหลมาอยู่เป็นนิจ อันนี้ชื่อว่าผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน คนนั้นสามารถที่จะตั้งโรงกลั่นอย่างใหญ่โต สามารถที่จะทำน้ำมหาสมุทรให้กลายเป็นก้อนเมฆ เมื่อสามารถที่จะทำน้ำมหาสมุทรให้เป็นก้อนเมฆ ก็ไปลอยอยู่เหนือบนนภากาศ ต่อนั้นเมื่อมนุษย์ทั้งหลายได้รับความทุกข์ยากลำบากกันดาร น้ำทั้งหลายคือจากก้อนเมฆก็จะต้องหยดหยาดลงมา ให้พื้นปฐพีที่มนุษย์ทั้งหลายอาศัยอยู่ คนทำนาทำสวน ก็จะได้อาศัยด้วยความสะดวก ฉันใด ผู้มีใจอันพ้นไปจากห่วงโลกีย์ ความดีทั้งหลายเปรียบเหมือนก้อนเมฆ เมื่อเมฆเกิดเป็นฝน ก็จะได้ช่วยสาธารณชนให้เกิดความร่มเย็นเป็นสุข ดังนี้เป็นความดีส่วนหนึ่ง เกิดขึ้นจากผู้มีปัญญา

สาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย ให้พากันมากำหนดบทบาท ๓ คาถานี้

คาถาที่หนึ่ง จงพากันยาเรือของตัว

คาถาที่สอง จงพากันกางใบ ตั้งเสา ลมมีทิศใดก็จงพากันบ่ายใบปลิวไปทิศนั้น แล้วก็พร้อมด้วยการขนเสบียงเข้าไปในเรือของตน ได้แก่การบำเพ็ญทานการกุศลให้เกิดขึ้น

คาถาที่สาม จงพากันกลั่นน้ำเค็มให้กลายเป็นน้ำจืด

เมื่อใครมีวิชาเกิดขึ้นในตนโดยอาการเช่นนี้ นั้นแหละอย่างต่ำที่สุด เกิดมาเป็นมนุษย์ก็จะต้องกลายเป็นคนดี ถ้าใครไม่ประมาท มาตั้งบากบั่นพยายาม บำเพ็ญอยู่เป็นนิจ ก็สามารถที่จะทำดวงจิตของตนให้พ้นไปจากภพ ฉะนั้น เมื่อสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย ได้พากันมาสันนิบาตประชุมกัน บำเพ็ญกุศลในคราวนี้ จึงขอฝากธรรมะทั้งหลายที่ได้บรรยายมานี้ ให้แก่ท่านทั้งหลาย จงนำไปประพฤติปฏิบัติตาม ก็จะได้พากันประสบพบเห็น ตั้งแต่ความสุข ความเจริญ งอกงาม ในพระพุทธศาสนา มีโดยดังได้แสดงมา ก็สมควรแก่กาลเวลา เอวํ ก็มีด้วยประการ-ฉะนี้

ทำนาบุญ

วัดอโศการาม, 28 กันยายน 2503

เวลานี้ก็ใกล้จะออกพรรษาแล้ว วันเวลาของพวกเราก็นับวันจะเหลือน้อยลงทุกที อายุวัยของเรามันเป็นของที่สิ้นเปลืองหมด ถ้าโอกาสและเวลายังอยู่ ก็มีหน้าที่จะต้องปฏิบัติ บำเพ็ญให้เต็มโอกาสและเวลา เหมือนเราทำนา ถ้านาของเรามันยังดำไม่หมด ปลูกสร้างไม่เต็ม ถ้ามัวแต่เพลิดเพลินอยู่ ถ้าฝนหยุดแล้วก็ไม่มีโอกาส เวลานี้เรียกว่าเป็นเวลาที่สมควร เป็นเวลาที่ยังมีโอกาส คล้าย ๆ กับว่าพวกชาวนา ในเวลาฝนตกต้องรีบ ไม่ต้องหาโอกาสอื่น เวลาฝนกำลังตก น้ำกำลังมี ต้องรีบไถคราด รีบหว่านรีบดำ ถ้าฝนแห้งฝนแล้ง เราจึงจะค่อยทำ ถ้าฝนมันไม่ตกเสียเลยอย่างนี้ ก็จะเสียโอกาส

ฉะนั้น พวกเราก็เรียกว่าเป็นผู้บำเพ็ญในทางคุณความดี เรียกว่า**ทำนาบุญ** คือ พระพุทธเจ้าแสดงว่า **"ปุญฺญกฺเขตฺตํ โลกสฺสาติ"** ข้อปฏิบัติทุกสิ่งทุกอย่าง ซึ่งเราจะต้องทำให้เกิดให้มีขึ้นนั้นเป็นนาบุญของเรา เป็นเขตนาบุญของเราผู้ไม่ประมาท นาบุญของเรานั้น คือ ประกอบด้วยโอกาสและเวลาอย่างหนึ่ง ประกอบไปด้วยเครื่องสัมภาระที่เราจะต้องทำขึ้นอย่างที่สอง ประกอบด้วยภูมิประเทศเป็นชั้นที่สาม ถ้าสามประการนี้สมบูรณ์บริบูรณ์ก็นับว่า เป็นโชคเป็นลาภ เป็นบุญวาสนาบารมีของเรา คือ ฝนที่ตกนั้น อะไรมันจะเลิศยิ่งกว่าฝนห่าแก้วไม่มี ฝนห่าแก้วนั้นได้แก่ธรรมะ ซึ่งบรรยายถึงเรื่องพุทธรัตนะ พุทธคุณเสมอเหมือนกับแก้ว ธรรมรัตนะ ธรรมคุณก็เสมอเหมือนกับแก้ว สังฆรัตนะ พระสงฆ์ก็เสมอเหมือนกับแก้ว นี่เรียกว่าฝนห่าแก้ว ในบุคลาธิษฐาน ในส่วนธรรมาธิษฐานได้แก่ข้อปฏิบัติ คือข้อปฏิบัติของเราที่ทำอยู่นี้ บางสิ่งบางอย่างเนื่องด้วยพุทธคุณ บางสิ่งบางอย่างเนื่องด้วยธรรมคุณ บางสิ่งบางอย่างเนื่องด้วยสังฆคุณ พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ สามชนิดนี้ ให้ถือเสียว่าเป็นอันเดียวกัน นี่ท่านเรียกว่าฝนห่าแก้ว ประการที่สองคือเครื่องมือ เครื่องมือนั้นได้แก่เครื่องสัมภาระ เช่น เราจะทำสวนก็ดี ทำนาก็ดี เราก็ต้องมีเครื่องสัมภาระที่จะต้องสร้างขึ้น เช่นชาวนาก็มีไถบ้าง คราดบ้าง จอบบ้าง และพืชพันธุ์ธัญญชาติที่จะปลูกสร้างลงไปในนาบ้าง นี่เรียกว่าเครื่องสัมภาระ อันนี้คืออะไร พืชผลที่เราจะต้องฝังลงไปนั้นได้แก่ **ศรัทธา**

ตัวศรัทธาอันนี้ มันมีถึง 3 ชั้น ที่เป็นพืชสำคัญ พืชอย่างหนึ่ง คือศรัทธาของเราเป็นศรัทธาตื้น ๆ ธรรมดา ศรัทธานี้เชื่อบ้าง ไม่เชื่อบ้าง อยากจะทำบ้าง ไม่อยากจะทำบ้าง แต่ไม่กล้าทิ้งความดี อันนี้เป็นศรัทธาธรรมดา ศรัทธาอย่างที่สอง อยากจะทำ ไม่อยากจะทิ้ง ถึงมันยังไม่ได้อย่างนึก แต่ก็เชื่อ นี่เรียกว่าศรัทธาอย่างที่สอง ศรัทธาอย่างที่สาม มีตั้งแต่ความอยากทำ อยากสนใจ ไม่เอาใจใส่กับบุคคลใดทั้งหมด เขาจะว่าดีก็ทำ ไม่ว่าดีก็ทำ จะเป็นวันพระก็ทำ ไม่ใช่วันพระก็ทำ อยู่บ้านก็ทำ อยู่วัดก็ทำ ปักดิ่ง ดวงจิตเชื่อมั่น อันนี้ท่านเรียกว่า “อจลศรัทธา”

ศรัทธานี้เปรียบเหมือนเมล็ดข้าว เมล็ดข้าวนี้ถ้าทำนาไม่ไถ หว่านไป มดก็เก็บกินหมด ศรัทธาของคนบางเหล่าตื้น ๆ ไม่สนใจมากมาย เป็นแต่เขาเป่าหูก็เชื่อ บางทีเขาหลอกให้เราหลงไป นี่เรียกว่าเมล็ดข้าว มดมันคาบไปเกือบหมด นี่จำพวกหนึ่ง อีกจำพวกหนึ่ง เอาเสียมไปขุดเอาจอบไปขุด แล้วก็หว่านพืช พวกที่จะทำความดีนั้น อาศัยสืบสวนไตร่ตรอง พินิจพิจารณาดูเสียก่อนว่าเป็นของที่ควรแก่กาลหรือเปล่า เป็นของที่ควรแก่บุคคลผู้นั้นหรือเปล่า และเป็นเรื่องที่ควรแก่เราหรือไม่ จะได้ผลมากน้อยเพียงใด แล้วจะได้ผลตอบแทนอย่างใด แล้วก็ทำตาม อันนี้พวกใช้จอบใช้เสียม ปลอดภัยบ้าง แต่ยังไม่ดีเท่าไถหรือคราด มันยังตื้นอยู่ ส่วนเราไถคราดแล้วหว่านลงไปมันลึก มันได้แก่การ**โยนิโสมนสิการ** ใช้ปัญญาพิจารณาให้รอบคอบให้ทั่วถึงเสียก่อน รู้จักเหตุผลแจ้งชัดขึ้นโดยตนเอง ไม่ต้องไปเชื่อเขาว่า ไม่ต้องไปเชื่อเขาบอก มาทบทวนให้เกิดความรู้สึกในตน ก็ปักดิ่ง เชื่อตนของตน อันนี้เขาเรียกว่า ศรัทธาที่ไม่หวั่นไหว เหมือนคนไถนาแล้วก็หว่านพืชอันนี้ดี มด นกกระจิบกระจาบ ไม่มีหนทางที่จะคาบไปกินได้เลย อันนี้ปลอดภัย นี่ศรัทธาคือพืชเป็นเรื่องที่เราจะต้องหว่าน

เครื่องมือของเราก็คือร่างกายของเรา ใจของเรา ร่างกายของเราก็หมั่นไปหมั่นมาบ่อย ๆ เหมือนกับคราดไถ 2 หน ไถไปทางโน้น ไถตัดกลับไปอีก หญ้ามันก็ขาด นี่เครื่องมือเราคือกายหมั่นไปหมั่นมา หมั่นคบค้าสมาคมในสถานที่ควรเกิดบุญเกิดกุศล นี่ชื่อว่าไถ ข้อที่สองนั้น เมื่อมาพบมาเจอะ เราต้องวิตกวิจาร ไตร่ตรองให้มันดีถี่ถ้วน ด้วยปัญญาและความคิดเห็น ด้วยสัมมาทิฏฐิ เช่นเราทำกรรมฐานอย่างนี้ อยากให้มันสงบ ถ้าไม่พิจารณาดูให้ถี่ถ้วน มันก็สงบยาก ฉะนั้นท่านจึงให้**วิตก** นึกถึงเรื่องราวที่เราเห็นนั้น **วิจาร** พิจารณาทบทวน อนุโลมตามไปปฏิโลมกลับมารักษาอย่างนี้ท่านเรียกว่าคราด เมื่อเราไถเราคราดหญ้าตายอย่างหนึ่ง แผ่นดินราบลงไปอย่างหนึ่งเมื่อราบเข้า เราก็หว่านข้าว เป็นกล้าที่เราจะต้องปลูกฝังในนาของเรา ข้าวมันก็งาม นี่เป็นเครื่องมือที่เราจะต้องสับสร้างขึ้น ซึ่งควรแก่โอกาสและเวลา พืชที่เราปลูกลงไป มันก็เกิดขึ้นงอกงามได้ผลดีปราศจากมดแมงตัวสัตว์นกหนูปูปิก ที่จะมาคาบเมล็ดข้าวเราหนีไม่ได้ นี่สำเร็จในการหว่านพืช

และอีกข้อหนึ่ง ภูมิประเทศที่ควรแก่การทำนา นี่ก็สำคัญเหมือนกัน ได้แก่สถานที่เช่นเราถือว่า แต่ละแห่ง ๆ เช่นวัด เป็นสถานที่ ที่เราจะต้องไปสร้างคุณงามความดี วัดใดที่มีความดีสถานที่นั้นชื่อว่ามีปุ๋ยมาก ถ้าสถานที่มีปุ๋ยมาก เราไม่ต้องกลัวหมดเปลืองพืช หว่านเข้าไปเถอะ ถ้าสถานที่ใดไม่ดี เราก็หว่านแต่พอสมควร ไม่ให้เสียมรรยาท เราไม่หว่านเสียเลยก็เสียมรรยาท

ของมนุษยธรรม แต่เราไม่หว่านเต็มที่ของเรา สถานที่นั้นเรียกว่าเป็นสถานที่อยู่ของสงฆ์ สงฆ์เป็นนาบุญของโลก และสงฆ์นั้นก็เป็นผู้ทรงศีลด้วยความบริสุทธิ์ ก็เท่ากับว่านานั้นมีหัวคันนา ฝนตกมาน้ำก็ขัง เอาปุ๋ยใส่มันก็ขัง ถ้าใครไม่มีศีลบริสุทธิ์ก็เท่ากับนาไม่มีหัวคันนากั้น ฝนตกลงมาน้ำในนาไหลหนีหมด ใครจะไปหว่าน ปุ๋ยก็ไม่อยู่ เมล็ดข้าวก็ไม่อยู่ นี่ก็สำคัญเหมือนกัน ฉะนั้น ศีล ท่านผู้รักษาซึ่งข้อห้ามสิกขาบท ก็เหมือนกับว่ามีหัวคันนาด้วยดี

ส่วนน้ำฝนนั้น เป็นผู้ใส่ใจปฏิบัติ มีความเคารพในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ส่วนน้ำของฝนก็คือ น้ำใจ ใสสะอาด น้ำใจเย็นใสสะอาด ตอนนี้ คำที่ว่าใจเย็นนี้ มีความหมายหลายอย่าง **ใจเย็นอย่างน้ำแข็งนี้อย่างหนึ่ง ใจเย็นอย่างถ่านไฟฉายอย่างหนึ่ง** คำที่ว่าเย็น เย็นอย่างน้ำแข็งนี่ไม่ค่อยดี จับมากเข้า มือมันเป็นเหน็บ คือคนเย็นเฉื่อยไม่กระตือรือร้นขวนขวายทำความดี น้ำเย็นอย่างน้ำแข็ง เย็นชนิดนี้ ไปจับมาก ๆ เข้ามันชามือ มันจะเกิดโทษเกิดภัย คนเย็นใจ ไม่ขวนขวายพยายามทำความดีก็เช่นเดียวกัน นี่ต้องรู้จักคำที่ว่าเย็น ส่วนเย็นที่อย่างดีนั้น มันเย็นเหมือนถ่านไฟฉาย ถ่านไฟฉายมันมีความร้อนนะ แต่มันเย็น อย่างหม้อแบตเตอรี่ มันมีแสงสว่างแต่มันเย็น นี่ความเย็นอย่างนี้มันดี คือความไม่นอนใจ บากบั่นพยายามสร้างคุณงามความดีให้เกิดขึ้นในตนของตน เอาความดีฝังเข้าในดวงจิต ร่างกายเหมือนกับหม้อแบตเตอรี่ ความดีของเรานั้นเป็นแผ่นเหล็กหรือแผ่นตะกั่วโลหะ สำหรับที่จะดูดเอาไฟเข้าไปไว้ในตัว นี่ให้มันเย็นอย่างนี้ เราจะไปนั่งบนหม้อแบตเตอรี่มันก็เย็น ไม่มีทำลายมนุษย์ แต่ว่าคนโง่มันอาจติดตายได้เหมือนกัน

เหตุนั้น ความดีของผู้มีศีลและธรรม ก็มีความเย็น แต่คนใดประมาทมันก็ไหม้เผาเอา นี่มันเย็นอย่างนี้ ทีนี้ อำนาจแห่งความเย็นนี้ ก็โปรยปรายไปให้มนุษย์ เรียกว่าฝนห่าแก้ว ได้แก่การ**แผ่เมตตาจิต** มีเมตตาเป็นที่อยู่ ไม่มีความอิจฉาพยาบาท มีแต่ความเมตตาจิต นี่เมตตาจิต นี่แหละมันเป็นปุ๋ยอย่างสำคัญ เป็นเครื่องจะต้องส่งเสริมพืชผลต่าง ๆ ของเราให้งอกงามเจริญขึ้น หรือเปรียบเหมือนกับน้ำที่ขังหัวคันนา ปรารภในคุณงามความดีของตนไม่ประมาท อันนั้นก็เหมือนกับฝนตก เมื่อความดีของเราที่สับสร้างขึ้น เกิดความสงบจิต มีความเยือกเย็น อันนั้นเป็นเมล็ดฝน เมื่อหัวคันนาก็ดี ฝนก็ตก เมล็ดฝนนั้นก็ตกขังในไร่นาของเรา ในสมัยเช่นนั้นก็ได้ชื่อว่าสถานที่สมบูรณ์ ควรที่จะต้องพากันรับสับสร้างเสียโดยเร็ว นี่ท่านเปรียบอย่างนี้ เรียกว่าภูมิประเทศหรือสถานที่

ทีนี้ นาบางแห่งมันแล้งมันขิน ไม่ค่อยจะมีฟ้ามีฝน บางสถานที่ไม่สนใจในข้อปฏิบัติ ไม่บำเพ็ญสับสร้างคุณงามความดี แค่ศีลก็รักษาไม่คุ้ม สมาธินั้นก็ยิ่งห่างไกล ไม่สนใจสักนิด ดวงจิตก็หนาไปด้วยความโลภ หนาไปด้วยความเกลียด พยาบาท อาฆาตซึ่งกันและกัน สถานที่นั้น ก็ชื่อว่าหัวคันนาก็ขาด ฝนก็ไม่ตก ความเย็นก็ไม่มี ความดีก็ไม่ได้สับสร้าง เมื่อใครขึนไปหว่านพืชพันธุ์ในสถานที่นั้นถังหนึ่ง บางทีอาจจะสูญไปเลย บางทีก็อาจจะได้คืนมาบ้าง ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงได้สอนว่า ให้พวกเราพากันเตรียมคราดเตรียมไถ พากันเตรียมพืชพันธุ์ธัญญชาติ พากันหา

สถานที่ที่เหมาะสมแก่ทรัพย์ของเราที่จะต้องลงทุน เมื่อเรามีปัญญาพิจารณาใคร่ครวญอย่างนี้ หรือเราได้พบผ่านเจอเห็นอย่างนั้น ชื่อว่าบุญของเรา วาสนาบารมีของเรา เราก็ต้องพากันรีบเร่ง บากบั่นพยายาม เพราะศรัทธาก็เป็นของไม่แน่ บางวันก็หดเข้า เรียกว่า**ศรัทธาหัวเต่า** บางวันก็ยืดออกมา บางวันก็หดเข้า นี่ไม่แน่ ถ้ามันยืดมาวันนี้ก็รีบทำเสีย ไปถึงพรุ่งนี้มันจะหด ต้องรีบ ศรัทธาของเราก็จะต้องรีบ คราดเราก็จะต้องสร้าง ไถเราก็จะต้องสร้าง เรามีเสียมมีจอบ ใช้จอบใช้เสียม เรามีคราดมีไถ ใช้คราดใช้ไถ เพื่อพากันสร้างสมบัติให้เกิดขึ้นในตัว

ภูมิประเทศนั้น เราก็หาสถานที่จับจอง เราจะไปจับที่ไหน เราจะไปจองที่ไหน สุดแท้แต่ปัญญาของเรา ถ้าเห็นว่าที่นั้นแหละ ฝนตกมาก ตกบ่อย ที่ลุ่ม มีหัวคันนาดี มีปุ๋ยดี เราก็จะต้องมุ่งตรงไปที่ตรงนั้น ไปถึงก็จะต้องจ้ำมันทันที ได้จอบก็คว้าจอบ ได้เสียมก็คว้าเสียม ได้มีดก็รีบถางไปทันที รีบคราดรีบไถ รีบไปรีบมา รีบหว่านรีบรักษา พืชผลธัญญชาติก็จะเกิดขึ้นเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิตของเรา เปรียบคุณงามความดีที่เรียกว่าบุญก็เช่นเดียวกัน เมื่อชีวิต โอกาส และร่างกายของเรามีความสุข มีความสะดวกสบายตามสมควรก็อย่าประมาท ร่างกายก็เปรียบเหมือนกับคราดกับไถนั่นแหละ ไถกันไป ไถกันมา คราดกันไปคราดกันมา ช่วยดูช่วยแล นี่ร่างกายเหมือนกับคราด ดวงจิตที่ประกอบไปด้วยศรัทธาเหมือนกับพืชพันธุ์ธัญญชาติ ธรรมะทั้งหลายก็เหมือนฝน เมตตานั่นก็เหมือนกับปุ๋ย ทำให้พื้นแผ่นดินนั้นชื้นอยู่เสมอไม่แห้ง ถึงจะแห้งก็ไม่ถึงกับทำให้ต้นข้าวเราตายไป

เมื่อเรามาเห็นโอกาสและเวลา เหมาะสมแก่เรื่องราวของเราเช่นนั้น ก็ควรจะพากันรีบถ่อรีบแจว รีบพาย รีบขวนขวายพยายาม อย่างภาษิตเขาว่า "รีบถ่อรีบพาย ตลาดมันจะวาย สายบัวมันจะเน่า" คือ ยายแก่พายเรือไปเก็บสายบัว จะไปขายที่ตลาด มัวแต่ช้าเมินเฉยอยู่ ตลาดเขาเลิกหมด บัวมันก็จะต้องเน่า นี่ท่านจึงสอนว่า "รีบถ่อรีบพาย ตะวันมันจะสาย ตลาดจะวาย สายบัวมันจะบูด" เราก็เหมือนกัน เมื่อมีศรัทธาก็รีบเร่ง บากบั่นพยายาม ตลาดคือได้แก่การที่พวกเราทั้งหลายได้มาฟังเทศน์ สวดมนต์ อบรมจิตใจ ถ้าโอกาสและเวลาเช่นนั้นหมดไป เราก็จะไม่ได้ทำ ที่เขาเรียกว่าสายบัวคืออะไร คือชีวิต ไม่รีบเร่งขวนขวายเข้าไปมันจะตาย ไม่มีนิมิตเครื่องหมายว่าลมหายใจมันจะขาดเมื่อไร แจวเข้าไป คือ ความพากความเพียรบากบั่นพยายาม รีบไปเก็บเครื่องที่จะให้เกิดบุญเกิดกุศลแก่ตน รวบรวมไปขายในตลาด ใส่บาตรใส่พก บำเพ็ญคุณงามความดี นอกจากนั้นทีนี้ สายบัวมันก็จะต้องเน่า เมื่อหมดลมก็ตาย ตลาดจะต้องวาย พระสงฆ์ก็เป็นของไม่แน่ บางทีก็ตาย บางทีก็สึก บางทีก็หนี บางทีวัดมันร้าง ไม่ร้างบางทีคนชั่วมาอยู่ นี่ตลาดมันวาย ก็พอดีและ ตลาดก็วาย สายบัวคือลมหายใจมันก็ขาด เราก็ไม่สามารถไปขวนขวายพยายาม หาพัสดุข้าวของมาถวายทานการกุศลได้ เมื่อโอกาสเหมาะสมแก่เรื่องราว ภาวะและชีวิตของเรา ก็ควรจะต้องทำไม่ประมาท พยายามรีบเร่งขวนขวาย พยายามเสียโดยเร็ว นี่เป็นอย่างนี้

ฉะนั้น ในกาลต่อไปนี้ ก็จงบากบั่นปฏิบัติบำเพ็ญในส่วนจิตใจ นี่พูดในส่วนหยาบ ๆ ในส่วนภายในก็ยังมีอีก ก็ให้พากันตั้งจิตทำความสงบใจ พากันคราดภายใน พากันไถภายใน กั้นดวงจิต

กันไว้เสีย เช่น **ปิดตา** อย่าให้ใจมันรั่วออก น้ำมันจะไหลหนี ความดีมันจะเสื่อม **ปิดหู** อย่าไปฝ่ใจในเสียง เรื่องราวต่าง ๆ อันเป็นที่ไม่พึงพอใจ ความดีอยู่ภายใน มันจะไหลออก **ปิดจมูก** อย่าไปสนใจในกลิ่น ให้สนใจแต่ลม **ปิดลิ้น** อย่าไปยินดียินร้ายในรส **ปิดกาย** ไม่ต้องแสดงมรรยาทวุ่นวาย ทำใจให้สงบ **ปิดใจ** ไม่ต้องไปนึกถึงเรื่องบาปและอกุศล ที่เขาเรียกว่าปิดหัวคันนา คือ อินทรียสังวรศีล เมื่อปิดหัวคันนาดีละก็ความดีก็เต็มอยู่ในตัว นี่เราไถซิ ทีนี้ ไถแต่บนหัวลงไป **อโธ เกสมตฺถกา** ไถแต่บนศีรษะไปจนถึงเท้า **อุทฺธํ ปาทตลา** ไถตั้งแต่เท้าไปจนถึงศีรษะ **ตจปริยนฺโต** คราดหนังให้ทั่ว **เกสา-ผม โลมา-ขน นขา-เล็บ ทนฺตา-ฟัน** ไตร่ตรองพินิจพิจารณาอนุโลมไปตาม นึกปฏิโลมหวนมาถึงจิต คราดให้ดี หญ้ามันจะตาย แผ่นดินมันจะราบ พิจารณากายของเรา กว้างศอก ยาววาหนาคืบ ไถมันให้แหลก คราดให้มันทั่ว เชื่อมั่นลงไป เรียกว่า **กมฺมสฺสกตา สทฺธา** เชื่อว่าเราทำดีต้องได้ดี เราทำชั่วต้องได้ชั่ว

เมื่อเราตั้งใจประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญอย่างนี้ นี่เป็นนาบุญอย่างเลิศ ประเสริฐยิ่งกว่านาบุญภายนอก คือวิธีการบำเพ็ญสมาธิ ต้องปฏิบัติเหมือนกันกับส่วนภายนอก นี้จึงให้พากันบากบั่นพยายามบำเพ็ญในส่วนภาวนา ทำจิตใจของตนให้หมดอกุศลจิต ทำแต่ส่วนที่เป็นความดีให้เกิดขึ้น มีวิตก วิจาร ปีติ วิตกเหมือนกับไถ วิจารเหมือนกับคราด ปีติ น้ำมันอิ่มเอิบ สุข สบายใจ เอกัคคตา เมล็ดข้าวมันก็จัด นาเราก็สำเร็จเต็มบริบูรณ์ นามีอยู่ 4 ไร่เต็มหมด คราดทั้งสี่ 4 ไร่ คือธาตุสี่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ข้าวก็เกิดขึ้นทั้ง 4 ไร่ เหลือกิน ลาภรวย ไม่อดไม่อยาก เหลือกิน จะขายก็ขาย ไม่ขายก็แจก แจกอย่างไร แจกก็ได้แก่การที่พวกเรารู้จักแนวทาง มีการแนะนำสั่งสอนตักเตือนซึ่งกันและกัน ให้กว้างขวางเข้าไปอีก อันนี้เรียกว่าแจก ขาย ทีนี้ คงได้ผลตอบแทนมาจากการทำความดีชนิดนั้น เช่นเรามีความดีในตัวของเรา เราไม่มีความต้องการปรารถนา แต่เขาก็ให้เครื่องตอบแทน เช่นพระ อย่างนี้เป็นต้น เขาให้เครื่องตอบแทนไม่ขาด ให้กิน ไม่ให้อด ไม่ให้อยาก นอนดินเขาก็ไม่ให้นอน สร้างให้นอน แต่ละอย่างแต่ละชนิดนี้ ได้เครื่องตอบแทนมาตั้งเหนือนอกเจตนา นั่นแหละเปรียบเหมือนกับขายของ นั่นมันก็สบายละทีนี้ เราขายทุกวัน ผลตอบแทนก็ได้ทุกวัน

ส่วนฆราวาสก็น่าจะเป็นไปได้เช่นเดียวกันเหมือนกัน ถ้ามีความดีจริง ๆ ก็อาจจะเป็นไปได้ ที่เป็นไปได้ยากคืออะไร คือ ความเห็นบางอย่างมันยังไม่ยอม ยังไม่ยอมจนใจ ยังอยากมั่งอยากมี อยากลาภอยากรวย ถ้ามีความอยากมั่งอยากมี อยากลาภอยากรวย ก็ต้องหา เมื่อหามาได้มีแล้ว ใครเขาจะช่วยเหลือเรา อันนั้นก็มี อันนี้ก็มี ของมีนะเป็นเครื่องบังตาของคนที่ให้ ของไม่มีเป็นเครื่องเปิดตาแก่คนที่ให้ อย่างที่ไปอยู่จันทร์บูรณ์ มีพวกจีนพวกเจ๊กในตลาดเขาเล่า วัดอื่นไปบิณฑบาต เขาใส่แต่ข้าว แต่กับข้าวไม่ได้ใส่เลย ส่วนวัดป่าน่ะ แหม ข้าวก็เต็มบาตรปรี่ ลูกศิษย์ก็ถือตะกร้าห่อกับแกงเท่านั้นแหละเต็มหมด มีพระบางองค์ไปต่อว่าญาติโยม ทีนี้ส่วนโยมก็ตอบ เขาบอกว่า วัดป่าน่ะ เงินจะบำรุงก็ไม่เคยหา โรงครัวก็ไม่ได้ตั้ง ถ้าใส่แต่ข้าวจะไปกินยังไง จำเป็นจะต้องช่วยท่าน ใส่กับใส่แกงให้สมบูรณ์จึงจะอยู่ได้ ส่วนที่อื่นนั้น โรงครัวก็มี รายได้ก็แยะ ก็ไม่จำเป็นจะต้อง

ใส่กับใส่แกง อันนี้ก็แสดงให้เห็นว่า ความมีมันปิดตาของเขา ความไม่มีมันเป็นช่องโหว่ให้เขาแลเห็น นี่มันเป็นอย่างนี้

อีกเรื่องหนึ่ง ไปอยู่ที่ไหนก็ขี้มักมีอย่างนี้ ไปอยู่โคราชก็เหมือนกัน อยู่ที่วัดหนึ่ง เขาอิจฉา ถึงเอามีดอีโต้ไปฟันคอลูกศิษย์ เรามันก็ไม่รวยนักหนาหรอก แต่เขาเข้าใจผิดไป ว่ารวยอุดมสมบูรณ์ จึงมีคนเอามีดไปฟันคอพระ แต่มันไม่เข้า มีโยมเล่าให้ฟังว่า เคยถูกต่อว่าเรื่องเอาข้าวไปยืนรอใส่บาตรเฉพาะพระวัดนั้น เมื่อพระวัดอื่นมาไม่ศรัทธาเป็นต้น แกบอกว่า "ผมไปดูวัดนั้นน่ะ ไม่มีอะไรเลย หัวหอมหัวเดียวก็ไม่มีในโรงครัว ไปดูที่กุฏิก็ไม่มี มีแต่ผ้ากับบาตร จะไปหาผัก หาหญ้ามาต้มแกงกินก็ไม่ได้ อย่างวัดอื่นละก็ ตอนค่ำ ๆ ไปเก็บผัก ไปไล่กระต่าย ได้หนู ได้ตุ่น อะไรมาก็ตามเรื่อง เมื่อท่านทำอย่างนั้น ผมจะไปทำบุญได้อย่างไร ท่านไปหากินเองเสียจนเป็นที่พอใจ ผมจะพอใจกับท่านหรือไม่ ผมก็ไม่ทราบ ผมไม่สนใจ"

นอกจากนี้ก็ยังมีอีก ตัวอย่างที่เคยเห็นมา ที่จันทบูรณ์ จันทบูรณ์ เคยไปอยู่นานจนเกือบจะเป็นบ้านตัวเอง รู้เรื่องอะไรต่าง ๆ ในเรื่องฝ่ายโลกก็ทราบ ในเรื่องของศาสนาก็ทราบ ที่เป็นคติดีมาก คือวัดหนึ่ง ท่านมีทุนทรัพย์ลงทุนซื้อที่ดิน ให้ลูกศิษย์ปลูกเงาะ ปลูกยางเต็มไปหมด ยางตัดวันหนึ่งก็ได้หลายสิบแผ่น เงาะปีหนึ่งก็ได้แยะ ส่งขายถึงพระนคร แต่ไม่มีใครไปให้กินเลย พวกตลาดเขาว่า ไม่มีใครไปให้กิน เงาะของท่านมันสวยมาก งามมาก ราคาสูง ส่งขายที่กรุงเทพฯ ส่วนพวกท่านเองน่ะ กินเงาะขี้คอก เงาะขี้คอกเป็นลูกเล็ก ๆ ดำ ๆ เขาเรียกเงาะขี้คอก ส่วนสวย ๆ ขายหมด ชาวบ้านเขาก็ไม่ได้นึกว่า ท่านกินอย่างนั้น ลูกเงาะท่าน มองในสวน สวยงาม ลูกใหญ่ ลูกโต ลูกของเราดำ ๆ น่ะหรือจะไปถวายก็จะกินอย่างไร ของท่านก็พอแรง เลยไม่ไปถวายให้กิน ในที่สุดตัวก็เลยอด ไม่ได้กินของดีกับเขาหรอก กินแต่เงาะขี้คอก อันนี้มันเรื่องอะไร ความมีมันเป็นสิ่งบังตาเขา เขาไม่ช่วย นี่เป็นตัวอย่าง

นอกจากนี้ ยังมีอยู่แยะ หลายอย่าง หลายเรื่อง หลายราว ที่มันเป็นไปอย่างนี้ เพราะถ้าใครเป็นผู้ยอมเสียสละตัว ให้ไม่มีเสียอย่างหนึ่ง คนนั้นไม่อดตาย ถ้าไม่ยอมเสียสละ ยังต้องการเป็นคนมีอยู่ บางทีก็จะมีกิน บางทีก็จะอด นี่มันเป็นอย่างนี้ ฉะนั้น การประพฤติปฏิบัติของพวกเรา ถ้าเข้มงวด เข้มแข็ง กล้าหาญ สามารถที่จะยอมเสียสละ นึกว่าไม่เป็นไรสำหรับชีวิตหนึ่ง แต่ว่าเป็นไปได้ยากหน่อย ไม่ว่าแต่โยมแหละ แต่พระก็ยังไม่ยอมจน ยังอยากมั่งอยากมี อยากลาภอยากรวย เห็นพระในพระนครมาทำวัตร เมื่อก่อนพรรษานี้ เขาบอกว่าแย่ ๆ บางวันไปบิณฑบาต กลับมาได้ทัพพีเดียว ต้องกลับมาให้ลูกศิษย์หุงข้าวให้กิน รู้สึกว่าคนไม่ค่อยจะใส่บาตร ลำบาก อัตคัดขาดแคลน ในการเป็นเช่นนั้น มองได้ 2 แง่ แง่หนึ่ง ท่านเป็นผู้เที่ยวแสวงหารายได้ เขาเข้าใจว่าท่านมั่งมี คนชนิดนี้จะช่วยก็ได้ ไม่ช่วยก็ได้ เขาเห็นอย่างนี้ในแง่หนึ่ง แง่ที่สอง เขามองถึงคุณภาพว่าคนนั้นเป็นคนที่หายนะ ไม่ขวนขวายพยายามก่อสร้างคุณงามความดี มีแต่สับสร้างความเศร้าหมอง สองแง่นี่แหละ เป็นเหตุให้เขาเสียศรัทธา นี่เป็นอย่างนี้

ฉะนั้น เมื่อกล่าวถึงพวกเรา ก็เช่นเดียวกัน ถ้าใครอยากมี อยากรวย อยากมั่งมีศรีสุข แข่งขันกับโลก ผู้นั้นจะต้องจน คนใดไม่เอาเปรียบของโลก เขาจะมีก็สาธุ ให้เขามีไปเถิด แต่เราก็แค่นี้แหละ ไม่มี ทำตนเป็นคนไม่มี ถ้าไปทำตนเป็นคนมีขึ้นละก็เดือดร้อนละ ถ้าทำตนเป็นคนไม่มี นั่นมันถึงจะเกิดมรรคเกิดผล มีก็เหมือนกับไม่มี คือ**มาอยู่กับความมีทรัพย์ภายใน** มีศีล มีสมาธิ มีปัญญา อยู่ในศีล ศีลมันเป็นพื้นแผ่นดิน เรียกว่าศีลวัตร สมาธิมันเป็นกุฏิ ดีกว่าตึก ปัญญาเป็นเครื่องปกคลุม กันแดดฝน ไม่ให้ร้อน มันดีกว่าภายนอก ไม่ได้ไปอยู่ในวัตถุเหล่านั้น ทำไมถึงไม่อยู่ในวัตถุเหล่านั้น **วัตถุเหล่านั้นมันไม่มีเจ้าของ** มองไปได้หลายแง่ แง่หนึ่งเห็นว่ามันไม่มีเจ้าของสักคน คนที่ให้มันก็ไม่มีสิทธิ์ คนที่รับเขาก็ไม่มีสิทธิ์ เจ้าของมันอยู่กับใคร มันเป็นของกลางโลก ไม่มีเจ้าของก็ปล่อย เสียสละไว้ตามธรรมชาติ ใจไม่เกี่ยวข้องกังวล แต่ทำไปตามหน้าที่ ใจจิตฝักใฝ่ กวาดล้างอยู่ในส่วนศีลและธรรม

บำเพ็ญสมาธิเป็นเครื่องอยู่ เรียก **วิหารธรรม** บำเพ็ญปัญญาเป็นเครื่องป้องกันปกคลุม ถ้าเราอยู่โดยอาการอย่างนี้ ไม่ตาย ไม่จน พระพุทธเจ้ากล่าวว่า อริยทรัพย์เป็นสมบัติของนักพรต เป็นสมบัติของนักบวช สมบัติของนักปฏิบัติ การที่มีเจ้าของมียังไง ถ้าไปยึดว่าเป็นของตัว มันก็เป็นคนโกง ต่างคนต่างโกง โยมก็ยึดว่าเป็นของโยม พระก็ยึดว่าเป็นของพระ ต่อไปก็จะไปตีกันอยู่ข้างหม้อนรก จะไปแย่งสมบัติกันอยู่ข้างหม้อนรก ให้ยมบาลตัดสิน สิ่งใดที่เราเสียสละไปนั้น ถ้าเราไปยึดเป็นของเรา ๆ นั่นก็ชื่อว่าเราผูกสิทธิ์ จิตยังผูกพันอยู่ พระก็ว่าของเรา ๆ เขาก็ให้แล้ว จิตผูกพันอยู่ ไม่เสียสละ ไม่ปล่อยไม่วาง ตายปั๊บ นี่เป็นเวรผูกพัน ไปอยู่โน่นแหละ ไปเล่นงานกับพญายมบาล โยมก็ว่าของโยม พระก็ว่าของพระ ดึงกันไปดึงกันมา เมื่อดึงกันไปดึงกันมา ทำยังไงทีนี้ ใครจะตัดสิน ก็พญายมบาลนั่นแหละตัดสิน อย่างเรื่องตานาตาอินได้ปลานั่นแหละ ตานาตาอินแย่งปลากัน ตาอยู่เป็นผู้ตัดสิน ให้ตานาเอาหัวไป ให้ตาอินเอาหางไป มันอยากแย่งกัน กูเอากลางตัวไปกินโว้ย มันก็อร่อยตาอยู่นั่นแหละ

นี่ฉันใดก็ดี เมื่อเราไม่มายึดสิทธิ์ว่าสิ่งนั้นเป็นของตัว มันก็ไม่มีโทษ โทษชาตินี้มีความกังวล มีความเกี่ยวข้อง มีจิตผูกพัน ชาติหน้ามันก็เป็นห่วงเป็นใย ฉะนั้น จึงควรพิจารณาว่า ไม่มีสิทธิ์ ไม่มีเจ้าของ มียังไง ลองคิดดูซิ เรามีเงินบาทหนึ่ง เงินบาทของเราน่ะ ถ้าเก็บไว้ตั้งแต่เด็กจนโตน่ะ มันเต็มบ้านแหละเงิน แต่มันมีเต็มบ้านไหมล่ะ เปล่า เก็บไว้เดือนละร้อยละชั่ง มาปัจจุบัน เหลือไม่ถึงสิบบาท ถ้ามันเป็นของเราจริง มันไม่ควรเป็นเช่นนั้น มันไปโน้น มันไปนี้ ไม่มีเจ้าของ ถ้าเราขืนยึดตัวเป็นเจ้าของละก็โศกา เงินสิบบาท เราไม่ยอมเสียสละ เราอดตาย เงินสิบบาท มันกินไม่ได้ เราต้องยอมเสียสละให้แก่แม่ค้า จึงจะได้กะปิน้ำปลามากิน นี่ ฉันใดก็ดี สิ่งทั้งหมด ท่านไม่ให้ยึดสิทธิ์ ปล่อยวางลงไปตามสภาพ ยกเอาแต่รส เราปล้อนเอาแต่เนื้อมัน วัตถุข้าวของต่าง ๆ มันเป็นกาก **เนื้อมันคือเรายอมเสียสละ** เกิดความปลื้มใจ นั่นเนื้อมัน อย่าไปกินกาก ส่วนวัตถุมันเป็นกาก กากเราคายออกไปให้เป็นประโยชน์ เป็นประโยชน์แก่เราด้วย เป็นประโยชน์แก่คนอื่นด้วย เนื้อมันก็คือบุญกุศลที่เราได้มา

เมื่อพิจารณาอย่างนี้ มันก็สบายใจ ไม่ยากไม่จน มันก็ลาภรวย มั่งมีศรีสุข จะกินอดอยาก เขาก็ไม่ยอมให้กินอดอยาก จะนอนดิน เขาก็ไม่ยอมให้นอน จะนุ่งผ้าขาด ๆ เขาก็ไม่ยอมให้นุ่ง มันก็เพราะอะไร ก็เพราะว่าท่านไม่แข่งขันลาภรวยกับชาวโลก มีช่องโหว่ให้เขาแลเห็น นี่ทำความไม่มีในใจก็ยังดี แต่ความมีของโลกเป็นธรรมดา **ข้อสำคัญอย่าให้มันมีในจิต** ให้จิตมันว่างเปล่า เป็นของดีเลิศ อย่างพวกเราก็ให้เป็นเช่นนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ก็สบาย คนที่บริจาคก็หมดเวร หมดความผูกพัน คนที่รับก็หมดเวร หมดความผูกพัน ของนั้นมันก็เลิศเหมือนต้นไม้ต้นหนึ่ง เมื่อไปปลูกลงไป ที่นี้เราไปปลูกในสวนคนอื่น พื้นที่ของเราไม่มี ไปปลูกในสวนเขา เมื่อมันโตเป็นลูก เจ้าของสวนมันก็เหนี่ยว เราผู้ปลูกมันก็เหนี่ยว เกิดเรื่องละทีนี้ ขึ้นศาลลงศาล ให้ตุลาการผู้พิพากษาตัดสิน จึงจะสำเร็จ

อันนี้พวกเรา สิ่งต่าง ๆ ที่จะมาสับสร้างบำเพ็ญในวัด ก็เช่นเดียวกัน คนอยู่วัดก็เหนี่ยวว่าของกู คนให้ก็เหนี่ยวว่าของกู จะไปพิพากษากันที่ไหนเล่า โน่นไปหาพญายมบาล นั่นคนโง่ แต่คนฉลาดไม่ต้อง ขึ้นนั่งแท่นว่าความมันเลย นั่งแท่นคือ**สมาธิ** ผู้พิพากษาตัดสินคือ**ปัญญา** ว่าไม่ใช่ของใคร เป็นของกลางโลก ตัดสินไปเด็ดขาด ไม่ยึดไม่ถือ เท่านี้ก็สำเร็จ นี่เป็นยอดบุญยอดกุศล เรียกว่า วิมุติ ความหลุดพ้น พวกเราควรจะต้องพากันประพฤติปฏิบัติตัวอย่างนี้เรื่อยไป ตัวเราก็เกลี้ยง สิ่งของก็เกลา เราก็สบาย หายใจก็ทั่วท้อง นี่เป็นของดีเป็นของเลิศ ไม่เป็นของเลอะเทอะ และเป็นของไม่โสมม

ถ้าหากว่าเราถือว่าเป็นของเรา นั่นแหละ เราเอาไปกำไว้ ของที่กำนาน ๆ เหงื่อมันออก เหงื่อมันไหล ของนั้นมันก็สกปรก ความเข้าไปยึดถือสิ่งต่าง ๆ ว่าเป็นของตัว ยึดมั่น นั่นแหละ สนิมมันจะเกิด สนิมคือความยึดความถือ มันนำมาซึ่งความเศร้าหมองจิต เรียกว่ากิเลสหรือมลทิน ญาติโยมเหมือนกัน เมื่อเรายึดถือมาก ๆ เหงื่อมือมันไหลนาน ๆ เข้า มันสกปรก ถ้าเป็นเหล็กมันจะเกิดสีแดงขึ้น ถ้าเป็นก้อนข้าว มันก็บูด กินไม่ได้ นี่ความโลภมันเป็นน้ำกรด ความโกรธมันก็เป็นน้ำกรด ความหลงมันก็เป็นน้ำกรด ธรรมดาน้ำกรด เข้าไปอยู่ที่ไหน ก็กัดทำลายหมด ดวงจิตที่หนาไปด้วยความโลภ หนาไปด้วยความอยาก หนาแน่นไปด้วยความหลง ฆราวาสญาติโยมส่งเสริมเพิ่มพูลเท่าไร ยิ่งฉิบหายเท่านั้น น้ำกรดมันกลืนกินหมด นี่มันเป็นอย่างนี้ บางทีโยมที่ให้ของเขาอัดน้ำกรดเสียก่อน เมื่อให้ไป น้ำกรดก็เข้าไปกัดเกลี้ยง ไม่มีเหลือหลอ เหตุนั้น โทษของกิเลสจึงเป็นเหตุเกิดความยากจน เกิดความคับแคบ เกิดความไม่สบายจิต

ฉะนั้น พวกเราก็ควรจะต้องพากันคิดนึกตรึกตรองมองอย่างนี้ นี่เป็นนาบุญเขตขยายไปส่วนวงนอก เกี่ยวถึงเรื่องเจริญกรรมฐาน พิจารณาสังขารก็เช่นเดียวกัน นี้เรียกว่าไถ เรียกว่ากลบ เรียกว่าคราด เรียกว่าหว่าน เรียกว่าดำ เรียกว่าเกี่ยว เรียกว่าเก็บ เรียกว่าตำ เรียกว่าต้ม เรียกว่าหุง ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ก็อ้วนพี อิ่มหนำสำราญเบิกบานจิต นี่พวกบริโภคบุญ บริโภคกุศล อ้วนพี ร่างกายไม่เหี่ยวแห้ง จะเดินได้แต่โลกนี้ ถึงนิพพาน ไม่เสียกำลัง กิเลสมาก กัดกร่อนร่างกายสึกหรอ

เดินไปสวรรค์ก็ไปไม่รอด มันอ่อนเพลีย ไปนิพพานก็ยิ่งเสร็จ เหตุนั้น ผู้จะหล่อเลี้ยง ผู้บำเพ็ญความดี เดินทางไกลให้รอดนั้น ต้องเลี้ยงด้วยบุญ ต้องเลี้ยงด้วยกุศล ทำผลให้เกิดขึ้นในตัว จึงจะไปได้

เหตุนี้ เมื่อพวกเราพุทธบริษัท ได้พากันทบทวนไตร่ตรองพิจารณา ก็จงพากันสร้างศรัทธาให้มันเกิด สร้างความพยายามพากเพียรให้มันกล้า พากันมีความอด มีความทน กลั่นน้ำเค็มให้เป็นน้ำฝน ให้เย็นจนได้ อย่าให้มันเย็นเป็นน้ำแข็ง ให้มันเย็นเหมือนหม้อแบตเตอรี่ เมื่อต้องการเปิดหาแสงสว่าง ก็จะได้สำเร็จตามความปรารถนา

นี่บรรยายมาโดยเบ็ดเตล็ด เป็นเครื่องปรับปรุงเตือนใจแก่ชาวเรา ไหน ๆ พวกเราจะต้องตายประการหนึ่ง ประการที่สอง โอกาสเวลาที่เหมาะสมนั้น ก็จะสึกหรอไปทุกที มีอยู่ชั่วเวลาอีก 7 วันเศษ ก็จะหมดเวลาเข้าพรรษาแล้ว ฉะนั้น เมื่อเวลามีฝนห่าแก้ว ก็จงพากันรีบคราดรีบไถ จงพากันรีบหว่าน รีบดำ บำเพ็ญคุณงามความดีให้มันเกิดขึ้น เมื่อมีความคิดเห็นโดยอาการเช่นนี้ บุคคลผู้นั้น ก็จะก้าวไปสู่แต่ความเจริญงอกงามถ่ายเดียว ไม่มีความหายนะ มีแต่วัฒนธรรม นำบุคคลผู้นั้นให้ใกล้ต่อมรรคผลนิพพาน

มีดังได้บรรยายมา ในปกิณกธรรม ก็จะยุติลงแต่เสมอเพียงเท่านี้.

พระบุญกู้ อนุวฑฺฒโน ผู้บันทึก

อย่าประมาทความดี

วัดอโศการาม, 4 ตุลาคม 2503

การที่พวกเราได้มาสั่บสร้างความดีกันได้เช่นนี้ ก็อย่าลืม มันอาจที่จะให้ผลแก่เราได้ อย่าประมาทว่าผลเล็กน้อยที่เราทำมานี้ จะไม่ได้ผลอะไรมากมาย อย่าประมาท อย่างพระพุทธเจ้าท่านได้ทรงสอนไว้ในครั้งพุทธกาล พระภิกษุสามเณรหรือญาติโยมบางคน เวลาบวชมาศึกษาปฏิบัติก็ตัดกิเลสของตนไม่ขาด พอทำกิเลสของตนให้เบาบางเล็กน้อยลงไปบ้างเท่านั้น ใจก็ท้อถอยไม่สามารถทรงเพศบรรพชิตอยู่ในศาสนาได้ ก็สึก เมื่อสึกไป ก็ไปประกอบกิจการงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวถึงอาชีพ เมื่อประกอบกิจการต่าง ๆ บางคราวก็สุจริต บางคราวก็ทุจริต เมื่อได้ทำความชั่วทุจริตเกิดขึ้น ก็ได้รับทัณฑ์โทษทางบ้านเมือง เมื่อได้รับโทษ ก็ถูกจับถูกกุมถูกคุมขัง

ตัวอย่างเช่น ลูกศิษย์พระสารีบุตร มาบวชบำเพ็ญคุณงามความดี ก็ไม่ได้อย่างนึกเลยสึกไป เมื่อสึกไปก็ไปประพฤติตัวเป็นโจร เมื่อประพฤติตัวเป็นโจรเป็นขโมย ก็ถูกจับกุมลงโทษถึงประหารชีวิต ก่อนที่จะประหารชีวิตนั้น เขาก็เอาโจรคนนั้นไปทรมานอยู่ 7 วัน วันหนึ่งนั้นได้ทรมานร่างกายให้ประชาชนได้เห็นมาชม เพื่อเป็นเครื่องปราบคนร้าย สั่งอำมาตย์ให้ทำหลาวไม้รวกหลาวเหล็กทำปลายอย่างแหลมคมกล้า แล้วเขาก็ปักไว้เป็นแถวเป็นแนว เสร็จแล้วจึงจับโจรนั้นขึ้นไปนอนขึ้นไปนั่ง ให้หลาวนั้นเสียบแทงอวัยวะร่างกาย ให้เลือดไหลอาบตัวอยู่ ได้รับความทุกข์อย่างสาหัสวันหนึ่งทำตอนเช้า แล้วก็ทำตอนเที่ยง ทำตอนเย็น ป่าวร้องประชาชนพลเมืองมาดูตัวอย่างผู้ประพฤติตนไม่ดี ต้องถูกทรมานตนอย่างนี้ โจรคนนี้แกก็ได้ถูกทรมานตัวอย่างเข้มงวดแข็งแรงและถูกทรมานอยู่อย่างนี้จนกว่าจะถึง 7 วัน เมื่อทรมานครบเจ็ดวันแล้ว ก็จะเอาตัวไปประหารชีวิตคือตัดศีรษะให้ตาย อยู่มาวันหนึ่ง ด้วยอำนาจวาสนา ซึ่งเคยได้ไปศึกษาอบรมอยู่กับพระสารีบุตรคือเมื่อตอนไปบวชอยู่กับพระสารีบุตร ท่านก็แนะนำให้ประพฤติธุดงควัตรแล้วก็สอนสมณธรรมให้ ได้บำเพ็ญอบรมจิตใจบำเพ็ญคุณงามความดีของตนนั้นได้แค่ปฐมฌาน แต่ปฐมฌานนั้น มันยังไม่สามารถต้านทานกิเลสตัณหาให้ขาดไปได้ จึงได้ลาเพศไปเป็นคฤหัสถ์ ในวันที่ 6 อำนาจบุญวาสนาของท่านพระสารีบุตร ซึ่งเป็นผู้มีความเมตตา ได้ช่วยเยียวยาสั่งสอนประชาชนทำกิจศาสนาแทนพระพุทธเจ้า ท่านก็ได้เล็งญาณทัศนา การดูหมู่คณะสานุศิษย์ ว่าบวชแล้ว

ยังอยู่ไหนบ้าง สึกแล้วไปอยู่ไหนบ้าง ไปประกอบอาชีพกิจการงานต่าง ๆ อยู่ไหนบ้าง และด้วยบารมีที่ได้สะสมร่วมกับท่านมา ก็ได้ปรากฏแสงสว่าง แลเห็นลูกศิษย์คนนั้นกำลังถูกทรมานอยู่อย่างสาหัส แล้วเขาก็จะตัดศีรษะประหารชีวิตในวันพรุ่งนี้ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็พิจารณาเห็นอำนาจบารมีของเขาที่ได้บำเพ็ญไว้ ยังมีเป็นนิสัยอยู่ แต่มันเสื่อมไปหมด แม้กระนั้น ความดีที่ทำไว้แล้วมันก็ยังฝังอยู่ในนั้นแหละ ถึงมีกิเลสหุ้มห่อดวงจิตไว้ ความดีก็ยังอยู่ เมื่อท่านรู้อย่างนี้ ท่านก็ไปบิณฑบาต เมื่อไปบิณฑบาต ในเวลาตอนเช้านายโจรกำลังนอนอยู่บนหลาวเหล็กและหลาวไม้รวกพระสารีบุตรก็ผ่านไปใกล้ ๆ คนก็แตกตื่น บางคนก็ตื่นกันไปดูพระสารีบุตร บางคนก็ตื่นกันไปดูโจรที่ถูกทรมาน พอดีแหวกช่องให้ลูกศิษย์คนนั้นเห็นพระสารีบุตร เห็นชายจีวรเท่านั้นแหละพระสารีบุตรท่านก็แผ่เมตตาจิต ด้วยอำนาจเมตตาจิตของท่านนั้น ก็กระเทือนถึง เป็นเครื่องยืนยันแต่เข้าไปใกล้ไม่ได้ เมื่อลูกศิษย์คนนั้นได้เห็นพระสารีบุตรก็เกิดความดีใจ นึกในใจว่า วันพรุ่งนี้จะต้องลาอาจารย์ คือจะต้องถูกประหารชีวิต ก่อนที่จะลาอาจารย์นั้น ก็นึกถึงการกราบการไหว้การทำสักการะบูชา และก็คำนึงถึงคำภาวนาที่อาจารย์สอนให้ แกก็ได้เจริญฌาน ทำจิตให้สงบเป็นสมาธิ เมื่อทำจิตให้สงบ ก็ได้ระลึกถึงความตาย ว่าเอาเราแน่ละ ไม่ต้องสงสัย เป็นมรณานุสสติแล้วก็ค้นคิดเข้ามาว่า เขาตายกันอยู่ที่ไหน ความตายมันอยู่ที่ไหนกัน ก็ปรากฏว่า ความตายมันมาอยู่ที่ปลายจมูก ถ้าลมดับ เสร็จ ตายเป็นแน่ ถ้าลมหายใจยังอยู่ ถึงแม้จะถูกทรมานอย่างแสนสาหัสก็ไม่ตาย เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็บำเพ็ญอานาปาน์ มาจำเริญกำหนดลมหายใจ เมื่อจิตเข้าไปจับลมเท่านี้แหละ ไอ้เจ้าลมก็หยุด โลหิตนั้นก็หยุดไหลทันที เมื่อโลหิตหยุดไหล เนื้อหนังที่ขาดเป็นช่อง มันก็ติดกันหมด เมื่อแผลปิดเช่นนั้น ก็เกิดปีติ ดีอกดีใจว่าเราได้ภาวนา กระทำจิตถึงกับระงับทุกขเวทนาได้ถึงขนาดนี้ ก็ตั้งใจพิจารณาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พิจารณาเกสา โลมา นขา ทันตา ตโจทวนกลับไปกลับมา ในที่สุดส่วนอวัยวะที่ขาดฉีกกลับติดต่อกันได้หมด ทีนี้เมื่ออวัยวะเกิดกำลังกล้าก็สามารถนั่งขัดสมาธิบนหลาวเหล็กและหลาวไม้รวก เมื่อขึ้นไปนั่งสมาธิบนหลาวเหล็กและหลาวไม้รวกได้เช่นนั้น ขัดสมาธิสองชั้น แล้วก็บำเพ็ญฌาน เจริญฌานที่หนึ่ง ที่สอง ที่สาม จนถึงที่สี่ เมื่อได้ถึงฌานที่สี่ ร่างกายนั้นก็เบาเหมือนปุยนุ่น แข็งกว่าหลาวเหล็ก แข็งกว่าหลาวไม้รวก หลาวแหลมนั้น ทิ่มแทงกายลูกศิษย์ของพระสารีบุตรนั้นไม่ได้อีกเลย ในที่สุดโจรคนนั้นก็ได้นั่งขัดสมาธิบำเพ็ญอัปปนาฌาน ตั้งอธิษฐานจิต ว่าเราจะไปอยู่กับอาจารย์ ถ้าเรารอดตัวครั้งนี้ แล้วก็บำเพ็ญฌานที่สี่ได้สำเร็จดี มีองค์อยู่สองอย่างคือจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่เกี่ยวข้องกับอะไรทั้งหมดสัญญาที่เขาจะฆ่าไม่มี ดับไปไหนไม่ทราบ วางหมด และเป็นผู้มีสติสว่างไสว แล้วก็มองเห็นอาจารย์ อาจารย์ไปอยู่ที่ไหนก็มองเห็นด้วยอำนาจแสงสว่าง ในที่สุดก็อธิษฐานจิตว่า เราจะไปอยู่กับอาจารย์ เมื่ออธิษฐานจิตอย่างนี้ ร่างกายก็ลอยเหาะไปในอากาศ เมื่อเหาะไปในอากาศ ก็ไปหาอาจารย์ เมื่อไปอยู่กับอาจารย์ ก็ให้คำรับรองปฏิญาณตน ว่าจะไม่ทำบาปอกุศลอย่างนี้อีกต่อไปก็ได้บำเพ็ญวิสัยสืบต่อก็รอดตัว แต่ยังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันตขีณาสพ รอดตัวแค่กันตายในชาตินั้นเพียงเท่านั้น

นี่แสดงถึงเรื่องความดีที่ได้บำเพ็ญกันมานั้น แม้เมื่อมันยังไม่เกิดสมใจของเราในขณะนั้นก็ตาม ก็อย่าประมาท คือความดีนิด ๆ หน่อย ๆ นั้น มันเหมือนกับไฟ ไฟนั้นอย่าไปประมาท เพียงไม้ขีดลูกเดียวเท่านั้น มันสามารถสังหารผลาญบ้านเมืองให้ย่อยยับได้ นี่ความดีมันมีอำนาจ เหตุนี้พระองค์จึงได้สั่งสอนพวกเรา มิให้ประมาท ความดีที่ได้สร้างมา ถึงแม้จะเล็กน้อยก็ตาม ย่อมมีอำนาจสามารถจะช่วยป้องกันเหตุการณ์ต่าง ๆ ผ่อนหนักผ่อนเบาให้ปลอดภัย นี่ประการหนึ่ง

อีกนัยหนึ่ง เรื่องของคนเรานั้นก็มาก นิสัยคนบางคนนั้นเหมือนกับต้นไม้ ต้นไม้บางชนิด เช่นต้นฟักทอง หรือลูกฟัก เมื่อเราไปปลูกฝังไว้ยังพื้นแผ่นดิน เราก็อยากกินลูกเร็ว ๆ อยากกินผลเร็ว ๆ มันก็หาเป็นอย่างความคิดนึกของเราไม่ แต่ถึงอย่างนั้นก็ดี ธรรมชาติความดีที่ได้ปลูกสร้างลงไป มันก็ค่อยเจริญขึ้นทีละนิด ๆ เมื่อมันเจริญขึ้นแล้ว นานเข้าก็ย่อมออกผลให้เป็นธรรมดา แต่เราไปนั่งสังเกตดูซิว่ามันยาวขึ้นวันหนึ่ง นาทีหนึ่ง ยอดมันยาวขึ้นประมาณสักกี่เซนต์ ให้ไปเขียนดูซิ เขียนไม่ได้ ยอดฟักทองน่ะ มันงอกออกมาวันหนึ่งได้เท่าไร เขียนได้ไหมเล่า เขียนไม่ได้ แต่เราเชื่อไหมว่า มันต้องงอกขึ้นทุกวัน ถ้ามันไม่เป็นจริงอย่างนั้นแล้ว มันจะยาวขึ้นได้ยังไง นี่ฉันใดก็ดี ความดีของพวกเรา เราจะสับสร้างได้มากน้อยเพียงไรก็ตาม ถึงเราจะมองไม่เห็นผลก็ตาม แต่มันก็ได้ เราบอกไม่ได้ว่าเราดีเท่านั้น ๆ เราก็บอกไม่ได้ วันหนึ่งเราได้ทำดี บอกได้ แต่ไอ้ความดีที่มันเกิดขึ้นจากการทำ มากน้อยเท่าไร บอกไม่ได้ ถามว่าได้ผลหรือเปล่า ได้ซี เหมือนยอดฟักทอง แต่เขียนบอกไม่ได้ว่าเกิดมาวันหนึ่ง ๆ ได้เท่าไร ไม่รู้ว่ามันเกิดมายาวเท่าไร แต่มันยาวออกมาไหมล่ะ ตอบว่าต้องยาว ฉันใดก็ดี คุณงามความดีทั้งหมด ซึ่งมันเกิดขึ้น ไม่เป็นอย่างเราต้องการ ก็อย่าประมาท นี้ข้อหนึ่ง

ข้อที่สองนั้น นิสัยของผู้ปฏิบัติ บางท่านหรือบางจำพวกมันเหมือนต้นกล้วย คือธรรมดาต้นกล้วยนั้น เมื่อเราไปตัดต้นของมันขาดเสีย ในชั่วเวลาสักชั่วโมงเดียว ถ้าเราไปดูจะแลเห็นว่ายอดกล้วยนั้นมันโผล่ออกมาได้ตั้งนิ้ว ถ้าสองสามวันก็ขึ้นมาตั้งศอกตั้งแขน นั่นเห็นเร็ว นี่จำพวกหนึ่ง พวกเราก็เหมือนกัน บางผู้บางคน การปฏิบัติคุณงามความดี เห็นผลเร็ว เกิดโลดโผน สามารถหลายท่าหลายทาง ตัวอย่างสามารถทำฌานของตนให้เกิดขึ้นได้ สามารถที่จะชี้แจงอรรถาธิบายในข้อธรรมะ ที่มันเกิดขึ้นกับตนให้คนอื่นฟังได้ชัดเจน นี่บางท่านเป็นอย่างนี้

ในสมัยครั้งพุทธกาลก็เหมือนกัน เช่นพระจูฬบันถกบำเพ็ญคุณงามความดีมานาน แต่เวลามาเจริญกรรมฐานด้วยความเหยียดหยามของบุคคลผู้อื่น ปฏิบัติด้วยความแค้นใจเท่านั้น ได้ผลเลย คือสมัยครั้งหนึ่งได้อยู่กับหมู่คณะตั้ง 500 องค์ วันหนึ่งเศรษฐีมานิมนต์ไปฉันอาหารบิณฑบาตในบ้าน ส่วนพี่ชายพระมหาบันถกนั้น เป็นภัตตุทเทศก์ เมื่อใครมานิมนต์ พี่ชายเป็นผู้จัดการที่จะนิมนต์พระไปในภัตตกิจในวันนั้น พระมหาบันถกพี่ชาย เห็นว่าพระจูฬบันถกนั้นขี้เกียจบำเพ็ญกรรมฐาน ก็ได้แต่สัปหงก มีถีนมิทธะครอบงำจิตใจ อย่าเอาไปกินข้าวในบ้านเขาเลย เลยไม่นิมนต์พระจูฬบันถก นิมนต์แต่พระองค์อื่น ๆ ไป 499 รูป มีพระพุทธเจ้าเป็นประมุข ไปในงานถวายทาน

ของเศรษฐี เมื่อไปถึงบ้านเศรษฐี ๆ ก็จัดอาหารถวายพระครบหมด แต่อาหารเหลืออยู่ถาดหนึ่ง เศรษฐีก็ถามว่า ทำไมพระขาดห้าร้อย มหาบันถกก็บอกว่า พระจูฬบันถกไม่ได้นิมนต์มา ทีนี้ เศรษฐีก็ไต่ถามพระพุทธเจ้า ๆ ก็รับสั่งว่า พระจูฬบันถกเป็นคนสำคัญ บัดนี้ เศรษฐีต้องไป นิมนต์ ท่านเป็นคนสำคัญคนหนึ่ง ส่วนทางพระจูฬบันถกแค้นใจ เขาเหยียดหยามย่ำยี วันนี้ตั้งอก ตั้งใจจะไม่กินข้าว นั่งสมาธิบำเพ็ญฌาน บรรลุถึงฌานที่สี่ จนดวงจิตตั้งแต่เกิดมา ยังไม่เคยก้าวหน้า ถึงขนาดนั้น เมื่อได้ฌานที่สี่แล้ว ก็เข้าฌานที่ห้า ทำจิตสว่างไสว เบิกบานแจ่มใส เกิดกำลังกาย เกิดกำลังจิต พอดีคนของเศรษฐีนั้นเข้ามานิมนต์ ในตอนนี้ พระพุทธเจ้าอยากแสดงให้เศรษฐีเห็น อำนาจ ไม่บอกวิธีนิมนต์ ให้ไปรู้เองเสียก่อน จึงจะค่อยพูด ส่วนทางพระจูฬบันถกก็อธิษฐานจิต เมื่ออธิษฐานจิต พระเต็มวัดหมด ไม่รู้มาจากไหนกัน เกลื่อนกล่นไปหมด บางองค์ก็นั่งสมาธิ บางองค์ก็เดินจงกรม บางองค์ก็ซักจีวรวุ่นวายกันไปทั้งวัด ทีนี้คนไปนิมนต์ถามว่า พระจูฬบันถก อยู่ที่ไหน ท่านก็ชี้มือบอกไปข้างหน้า ว่าอยู่ทางโน้น ไปถามองค์โน้น ก็บอกต่อ ๆ ไป ถามไป จนหมด ไม่ใช่จูฬบันถกสักองค์ ถามไปองค์โน้น ๆ ก็ชี้ไปทางนี้ ถามองค์นี้ ๆ ก็ชี้ไปทางโน้น ให้ยุ่งกันไปจนหมดเวลาฉันอาหาร ในที่สุดไม่ได้ ก็วิ่งกลับไปในบ้านอีก เมื่อเข้าไปในบ้าน ทีนี้ พระพุทธเจ้าทราบว่า พระจูฬบันถกนั้น เป็นคนแก่กล้า สามารถที่จะแสดงปาฏิหาริย์ให้ปรากฏ แก่เขาได้ ก็จะได้หายจากการดูถูกเหยียดหยามย่ำยี พระองค์จึงทรงชี้แจงว่าให้ไปนิมนต์ใหม่ นิมนต์คือทำยังไง เมื่อไปนิมนต์ละก็ ถามท่านว่า องค์ไหนเป็นจูฬบันถก เวลาท่านอ้าปาก เปิดปาก ที่จะบอก ให้รีบจับคว้าแขนทันที อย่าให้ท่านบอกได้ ทีนี้ก็ได้การละซี ก็ไปที่วัด ที่มีพระมากเต็ม หมด ทีนี้ก็ไปถาม ว่าองค์ไหนคือพระจูฬบันถก พอท่านจะชี้บอก ก็คว้าแขน จับแขนปั๊บเดียวเท่านั้น แหละ พระทั้งหลายหายหมด เหลือพระองค์เดียวที่จับแขนอยู่เท่านั้น ทีนี้ก็ได้นิมนต์ไปฉันอาหาร บิณฑบาตในบ้านของเศรษฐี แต่นั้นพระจูฬบันถก ก็เด่นในวงการของคณะ เป็นผู้สามารถทำการ อย่างโลดโผน ห้อยโหนโยนตัว สามารถตากแดดไม่ต้องร้อน สามารถตากฝนไม่ต้องเปียก ทางไกล ๆ สามารถที่จะไปให้ได้ถึงเร็ว มีฤทธิ์ มีปาฏิหาริย์ ตัวท่านองค์เดียวอยู่ที่นี้ สามารถให้ไปปรากฏได้ ที่ป่าช้า ปรากฏที่อื่น ๆ ทำได้ด้วยวิธีหลายอย่าง พระจูฬบันถกก็กลายหายไปจากความแค้นที่ หมู่คณะเหยียดหยาม เลยเป็นคนเด่นโลดโผนตั้งแต่นั้นต่อมา นี่อำนาจคุณงามความดีนั้น บางท่านก็ โลดโผนเร็ว แตกฉานกว้างขวาง แก่ด้วยสมถะ แก่ด้วยวิปัสสนา สามารถที่จะโลดโผนและก้าวไปสู่ พระนิพพานได้ในชาตินั้น นี่เรื่องความดีที่ได้อบรมทำมานั้น เป็นบารมีธรรมทั้งสิ้น ฉะนั้นควรที่ จะต้องพากันมีความภูมิใจในการกุศลนี้

อีกเรื่องหนึ่ง ยังมีเทพยดาองค์หนึ่ง แต่ก่อนเป็นผู้หญิง ในสมัยครั้งหนึ่ง แกไปวัด ไปเห็นมันรก ในทางจงกรมของพระ แกก็ไปเขี่ยขี้ฝอยในทางจงกรมนั้น เพื่อให้ความสะดวกในการเดินจงกรม ของพระ ครั้งเดียวเท่านั้น แต่แกทำด้วยความรัก แกทำด้วยความเชื่อ ทำด้วยความนับถือ ทำด้วย ความบริสุทธิ์จิต เพราะของที่รกรุงรังสกปรกนั้น ยังความเศร้าใจให้เกิดขึ้น ท่านเห็นเป็นเช่นนี้ จึงได้เก็บขี้ฝอยออกจากที่ทาง แล้วก็หาน้ำล้างเท้ามาไว้ในที่นั้น เก็บขี้ฝอยขี้เศษต่าง ๆ รกรุงรัง

ออกหมด แกก็รู้สึกว่า ใจสบายผ่องแผ้ว กลับไปบ้าน บังเอิญไปเกิดเป็นลมตาย ตายจากโลกนี้ก็ไปเกิดเป็นเทวดา มีบริษัทบริวาร มีอาหารทิพย์ มีปราสาท มีความอุดมสมบูรณ์อย่างมากมาย เมื่อไปอยู่ที่นั้น ระลึกชาติได้ เมื่อระลึกชาติได้อย่างนี้ ก็นึกในใจว่า ถ้าเราทำบุญมาก ๆ ก็จะได้ดีมากกว่านี้ จะขอไปทำความดีอีกสักหน่อยเถอะ เพื่อให้มันยิ่งกว่าที่ได้รับผลอยู่ขณะนี้ แต่ก่อนไม่ยักรู้ว่ามันจะได้รับผลอย่างนี้ ก็ได้ลงมาจากสวรรค์ ไปเที่ยวหาพระอยู่ตามป่าตามดง พอไปเห็นพระองค์หนึ่งท่านกำลังเข้าสมาธิ ฝ่ายเทวดาก็มายืนจ้อง คอยปฏิบัติอุปัฏฐากพระ ท่านเลยตะเพิดไป "เทวดาทำไมมาแย่งบุญมนุษย์ แต่ก่อนนี้มันประมาท เมื่อไปเสวยผล ได้รับผลดีแล้ว ยังจะอยากโลภมาก ไม่เอา ไม่ให้ทำ ให้มนุษย์เขามาทำ คนที่ยังไม่ได้รับความดีอย่างแกนั้นยังมีอยู่อีกมาก ไม่ต้องมาแย่งเขา" เปิดเลย เทวดานั้น ขึ้นไปอยู่ในสวรรค์ ก็ได้ผลแค่นั้น บุญใหม่ควรทำต่อ เขาไม่ให้ทำ นี่เพราะเหตุใด เพราะเหตุว่า คนเราประมาทในบุญเล็กน้อย เมื่อตายไปแล้ว จะมาทำบุญกุศลน่ะ มันยากนัก ยากยังไง กายก็ไม่เหมือนกายมนุษย์ จะมาพูดกับมนุษย์ก็ไม่ได้ จะมาใส่บาตรทำบุญก็ไม่ได้ อย่างดีก็เพียงมายืนคอยอนุโมทนาเท่านั้น ถ้าใครตาดีก็เห็น ใครตาไม่ดีก็ไม่พบพาน ถ้าใครมีภูมิรู้ในทางจิต ก็พอจะแนะนำสั่งสอนกันบ้าง ถ้าไม่มีคนเช่นนั้น เทวดาก็ไม่มีหนทางที่จะบำเพ็ญคุณงามความดีต่อได้เลย นี่มันเป็นอย่างนี้

ฉะนั้น จึงอย่าพากันประมาท เมื่อเรามีโอกาสและเวลา คุณงามความดีใด ๆ ในโลก พอจะสามารถและมองเห็น เราก็ควรจะต้องรีบขวนขวาย พยายามทำความดีนั้นเสียโดยเร็ว ถ้าความตายเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้เราจะไปเอาอะไร ไม่มีอะไรสักอย่าง อย่างดีที่สุดก็จะได้แต่ห่อข้าวตากของตนที่ทำไว้แล้วนั่นแหละ คือความดีที่เราสับสร้างมาแต่ก่อน แล้วก็มาระลึกขึ้น ความดีนั้นก็จะไปช่วยบำรุงน้ำใจของเรา อำนวยผลให้บุคคลผู้นั้นไปในทางสุคติ โลกสวรรค์ ถ้าใครได้มีนิสัย ได้อบรมในทางจิตหรือในทางสมาธิให้แก่กล้าก็สามารถบำเพ็ญให้ตนพ้นไปจากโลกิยวิสัย ทำใจของตนให้ก้าวขึ้นไปสู่โลกุตตรธรรมได้ นี่ฉะนั้น พวกเราที่ยังไม่เกิดความดีอย่างสมใจนึกก็ดี อย่าประมาท ผู้ทำความดีได้ยังไม่สมใจอย่างนึกก็อย่าประมาท ก็ควรจะถือว่าสิ่งที่เราทำลงไปนั้น เป็นทรัพย์ของเรา ทรัพย์ของเรานี้ เป็นเครื่องป้องกันชีวิตของเรา มิให้ตกไปในฝ่ายต่ำ แม้อยู่ในโลกนี้เราก็อาศัยความดีคือธรรมะนี้ เป็นผู้บงการชีวิต ถ้าเราดับจิตไปจากโลกนี้ ความดีก็จะต้องติดตามตนไปเหมือนกับเงาของบุคคลย่อมตามตนไปทุกเมื่อฉะนั้น

นี่กล่าวถึงเรื่องความดี ซึ่งพวกเราได้พากันมาสับสร้างคุณงามความดี ร่วมใจกันในที่นี้ ก็จงพากันถือคติที่ได้เตือนใจมานี้ เป็นเครื่องระลึก เป็นธรรมานุสสติภาวนากันต่อไป

พระบุญกู้ อนุวฑฺฒโน บันทึก

กิเลสมาร

ธรรมดาของในโลก จะมีแต่ชั่วอย่างเดียวไม่ได้ จะต้องมีความดีอยู่ด้วยเป็นธรรมดา มารที่เป็นเครื่องกีดกั้นก็เหมือนกัน มิใช่ว่าเขาจะกันเราถ่ายเดียว บางคราวบางสมัย เขาก็กลายเป็นเพื่อน เป็นมิตร เป็นสหายของเรา บางคราวบางสมัย ก็กลายเป็นบริษัทบริวารของเรา บางคราวบางสมัย ก็กลายเป็นทาส ปรนปรือเลี้ยงดูช่วยเหลือเรา อย่างนี้ก็มี ฉะนั้น ผู้มีปัญญา จึงจะต้องเดินอยู่ในกึ่งกลาง ฝ่ายหนึ่งเพ่งถึงส่วนความไม่ดี ฝ่ายที่สอง เพ่งถึงความดี ความดีและความไม่ดีนี้ เป็นความจริงที่จะต้องอยู่ด้วยกัน ตัวเราเองก็จะต้องเป็นผู้ยืนอยู่ในหว่างกลาง เป็นหลักกลาง เป็นผู้วินิจฉัยเรื่องราวเหล่านั้น ให้เกิดความไม่รังเกียจ ความดีเป็นเหตุให้เกิดความสนิท เป็นเหตุให้เกิดความคุ้นเคย ความสนิทและความคุ้นเคย พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นญาติ สมกับที่บาทคาถากล่าวไว้ว่า "วิสฺสาสา ปรมา ญาติ" ความคุ้นเคยสนิทสนมกันเป็นญาติอย่างยิ่ง อย่างนี้เป็นต้น.

ศัตรูก็ตาม เมื่อสนิทสนมกันนานเข้า ก็กลายเป็นเพื่อน กลายเป็นมิตร กลายเป็นคนใช้ก็ได้ กลายเป็นทาสก็ได้ เมื่อเราพิจารณาเห็นอย่างนี้ มันก็เกิดประโยชน์ เกิดประโยชน์ได้สองนัย นัยหนึ่ง เป็นประโยชน์แก่ตัวเราเอง นัยที่สอง เป็นประโยชน์แก่มาร อย่างครั้งพุทธกาล พระพุทธเจ้าของเรา ได้ปลอบและกระทำความคุ้นเคยแก่พญามาราธิราช พญามาราธิราชนั้นก็เชื่อฟังตั้งอยู่ในวาทะ ยินดีในกุศลของพระพุทธเจ้าที่ได้สร้างบำเพ็ญมา ต่อจากนั้น พญามารก็หมดอำนาจ ถวายการสักการะบูชา แล้วก็ได้เคลื่อนคลาดเลื่อนลอยไปอยู่ในชั้นสวรรค์ คือท้าววัสวดีมารอยู่บนสวรรค์ ใช่แต่เสมอเพียงเท่านั้น ผลที่จะต้องได้รับ พญามารในกาลข้างหน้านั้นจะมาตรัสเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าองค์หนึ่ง เป็นพระโพธิสัตว์ นี่ได้ประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่พญามาร ได้ประโยชน์ให้เกิดขึ้นในพระองค์ด้วย นี้เป็นวิสัยของผู้มีปัญญา ทำของเสียให้กลายเป็นของดีขึ้นมาได้

ฉะนั้น พวกเราก็ยังอยู่ในกระแสของพญามารเช่นเดียวกัน มารก้อร่อก้อติกเหล่านั้นเรียกว่า **กิเลสมาร** มารคือกิเลส กิเลสที่เป็นตัวใหญ่ ๆ ที่มีชื่อเสียงโด่งดังนั้น คือ โลภะ โทสะ โมหะ นี่กิเลสตัวใหญ่ 3 ตัวนี้ มีชื่อเสียงโด่งดังมาก ตัวที่ย่อย ๆ ไม่ค่อยจะออกหน้าออกตาคือ **กามตัณหา**

ความอยากมีอยากเป็น ดิ้นรนขวนขวายพยายามจนเสียความงามของธรรมะ อันนี้ ก็ชื่อว่าเป็นกิเลสมาร **ภวตัณหา** ความอยากมีอยากเป็น อยากเป็นโน่น อยากเป็นนี่ อันนี้ ท่านก็เรียกว่าตัวกิเลสมารตัวหนึ่ง **วิภวตัณหา** ความไม่อยากมี ไม่อยากเป็น เช่นเราได้ลาภ ไม่อยากให้เสื่อมลาภ เราได้ยศ ไม่อยากให้ใครมาลบเหลี่ยมของเรา นี่เป็นวิภวตัณหา ตัณหาทั้ง 3 ตัวนี้ เป็นกิเลสมารไม่ค่อยจะมีชื่อเสียงโด่งดังเท่าไรนัก นาน ๆ เขาจึงจะมาเรียกชื่อสักครั้งหนึ่ง.

แต่ส่วน โลโภ โทโส โมโห นั้นมีอำนาจมาก ตัวใหญ่มาก มีชื่อเสียงโด่งดังมาก ส่วนแม่ของพญามารได้แก่อวิชชา อวิชชานี้ เป็นแม่ของพญามาร มันจะต้องถ่ายออกจากอวิชชานั้นทั้งหมด เช่นความดีมันก็ออกจากอวิชชา ความชั่วมันก็ออกมาจากอวิชชา ถ้าจะกล่าวตามชื่อนั้น อวิชชามันเป็นเหตุแห่งสังขาร สังขารที่มันเกิดขึ้น มีอยู่ 3 ชนิด :-

ปุญญาภิสังขาร นึกคิดปรุงแต่ง ไตร่ตรอง พินิจพิจารณา หาทางจะสร้างคุณงามความดีของตนให้เกิดขึ้น นี่ท่านเรียกว่า ปุญญาภิสังขาร.

อปุญญาภิสังขาร นึกคิดปรุงแต่ง เสกสรรค์ในทางที่ไม่ดีไม่ชอบ ซึ่งเป็นฝ่ายชั่ว ทุจริต ทำดวงจิตให้เศร้าหมอง ไม่ผ่องใส ลักษณะอย่างนี้ ท่านเรียกว่า อปุญญาภิสังขาร.

ที่สามนั้น **อเนญชาภิสังขาร** ความคิดเป็นกลาง จะเรียกว่าบุญก็ไม่ใช่ จะเรียกว่าบาปก็ไม่ใช่ เช่นพรุ่งนี้ เราจะไปซื้อของในตลาด หรือพรุ่งนี้เราจะไปทำนา หรือเราจะไปอาบน้ำ เราจะไปกินข้าว ความคิดนึกตรึกตรองเกิดขึ้นในดวงจิตอย่างนี้เป็นอเนญชาภิสังขาร สังขารยังไม่เป็นบุญสังขารยังไม่เป็นบาป.

นี่ พวกนี้มันก็เป็นกิเลสมารเหมือนกัน เป็นพวกลูกของพญามาร แต่พวกนี้ไม่ค่อยจะออกจากบ้าน มันเป็นลูกเจ้าลูกนาย เป็นลูกที่อยู่ในพระราชวัง ไม่ค่อยจะออกหน้าออกตา คนจึงไม่ค่อยจะรู้จักชื่อเขา ไม่ค่อยจะเห็นหน้าเขา บุคคลที่จะเห็นหน้าพวกนางงามเหล่านี้ นอกจากผู้มีสมาธิปัญญา ไม่มีใครเห็นได้ ถ้าเป็นผู้มีสมาธิ ค่อยแอบจ้องเข้าไปดู มีปัญญาคอยแหวกม่าน ก็จะเห็นลูกของพญามารอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง นี่เป็นมารชั้นที่สาม.

ชั้นที่สี่ ได้แก่ตัวอวิชชา ตัวอวิชชาคือ ไม่รู้จักจิตของตัวเอง ไปเข้าใจว่าความคิดเป็นจิต ไปเข้าใจว่าความรู้เป็นจิต ไปเข้าใจว่าสัญญาอดีตเป็นจิต สัญญาอนาคตเป็นจิต ไปเข้าใจว่ากายเป็นจิต จิตเป็นกาย ไปเข้าใจว่าเวทนาเป็นจิต จิตเป็นเวทนา ไปเข้าใจว่าจิตเป็นธรรม ธรรมเป็นจิต ไปเข้าใจว่าจิตเป็นตน ตนเป็นจิต ไม่สามารถที่จะแยกสิ่งเหล่านี้ออกจากตน มีความพัวพันติดแน่น นี่ท่านเรียกอวิชชา สรุปลงมาก็คือ **ติดปัจจุบัน**

สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมานี้ ท่านเรียกว่า กิเลสธรรม กิเลสธรรมนี้ มันเป็นมาร มันรบกวนเราอยู่ทุกเวลาจึงเรียกว่ากิเลสมาร มันเป็นมารได้อย่างไร คือเมื่อโลภมาก ๆ เข้า ทำทานได้ยาก มีแต่อยากได้ ไม่มีอยากให้ อยากได้อย่างเดียว อยากให้เขาไม่มีเลย นี่มันเป็นมารอย่างนี้ ทีนี้

เมื่อเราหวงแหน รัดรึงยึดถือไว้ มีคนหรือสัตว์มาทำลายสิ่งที่เรายึดถือ หรือสิ่งที่เราหวงแหนนั้น เกิดความเสียใจ เกิดความน้อยใจ ทำใจวุ่นวายหม่นหมองขึ้น นี่มันเป็นมารได้อย่างนี้ ความโกรธก็เหมือนกัน เมื่อมันเกิดขึ้น มันไม่อยากได้อะไรสักอย่าง มองเห็นคนเท่ามดดำมดแดงเท่านั้น นึกว่าเตะทีเดียวคอขาด อำนาจแห่งความโกรธนะมันรุนแรงยิ่งกว่าอื่นใด แต่มันจะเป็นได้อย่างนึกหรือไม่เป็น มันก็กล้า ใครจะบอกบุญไม่รับในเวลานั้น ไม่รับบุญกับใครทั้งหมด มันก็จะต้องไปจนหมดฤทธิ์ หมดอำนาจของมัน ฉะนั้นท่านจึงจัดว่าเป็นมาร ไม่สามารถจะสร้างคุณงามความดีให้สมบูรณ์ได้ ความหลงก็ยิ่งหนัก คือความหลงนี้ มันซึมซาบ มันเซิบเหมือนกับเลือดที่อยู่ในสรีระร่างกาย มันเซิบไปทั่วทุกแห่งของร่างกาย ความหลงก็เหมือนกัน มันเซิบอยู่เสมอ เราจะทำความชั่วมันก็หลง เรามาทำความดี มันก็ยังหลงอยู่ ทั้ง ๆ ที่เรามีความรู้อยู่ในทางธุรรมะ มันก็ยังไม่พ้นไปจากโมหะ มันตามได้ทุกรูปทุกนาม นี่ความหลง

เมื่อมันหลง ทีนี้ การทำบุญ ก็ไม่รู้จักสิ่งใดเป็นบุญเป็นบาป แต่มันก็อยาก มันอยากได้บุญ แต่ไม่รู้สิ่งผิดสิ่งถูก การรักษาศีลก็อยากดี แต่อะไรเป็นศีลไม่รู้จัก เจริญสมาธิภาวนาก็เหมือนกัน อยากได้อยากดี อยากมีอยากเป็น แต่อะไรมันเป็นสิ่งที่ผิด เป็นมิจฉาสมาธิ ไม่ทราบ อะไรถูกเป็นสัมมาสมาธิ ไม่ทราบ แต่อยากได้ตะบันไป นี่เรียกว่าโมหะ คือรู้ไม่ถูกตามความจริง ไม่ใช่ไม่รู้ รู้เหมือนกัน แต่ไม่ถูกความจริง ท่านเรียกว่าโมหะ เหมือนกับคนหลงทาง คนหลงทางนั้นแหละมันไปได้เหมือนกัน แต่มันเดินไม่ถูกทาง อย่างเราจะไปกรุงเทพฯ ทีนี้เราหลง เราเดินไปทางบางปูนั่นมันไม่ถูกกรุงเทพฯ มันไปถูกบางปู แต่มันก็ไปได้ ไม่ใช่ว่าหลงนะมันไปไม่ได้ ไปได้ แต่มันผิดทางที่เราต้องการ มันผิดหวังที่ความปรารถนาเท่านี้เอง นี่ท่านจึงจัดว่า เป็นตัวมาร

ตัวมารชั้นที่สอง ตัณหา ตัวตัณหาตัวนี้มีอยู่สามชนิด รวมลงมามีอยู่สองลักษณะ แปลกันก็คือ ความอยาก ความอยากนี้ แยกออกเป็นสองนัย อยากชนิดหนึ่ง อยากที่เจือไปด้วยราคะอย่างธรรมดาของโลก อันนี้เขาก็เรียกว่าตัณหา อยากอีกอย่างหนึ่ง ไม่มีราคะ เกิดความอยากเกิดความพอใจ เกิดความรัก เกิดความชอบในพัสดุ เช่นเรารักในรูป เราก็แสวงหาในรูปที่เราพอใจของอันใดที่เราพอใจ เราก็แสวงหาคืออยากได้ เช่นพัสดุข้าวของที่ปราศจากวิญญาณ เครื่องใช้สอยต่าง ๆ ที่เราแลเห็นได้ด้วยตาว่างามก็ต้องการอันนี้ ก็แปลว่าอยากเหมือนกัน เสียง อย่างเสียงต่าง ๆ ซึ่งเราอยาก เราต้องการ เราก็ดิ้นรนแสวงหา มีความอยากดึงไป ฉุดไป ลากไป จะได้หรือไม่ได้ก็ต้องวิ่งไป ถ้าได้มาดีหน่อย ถ้าไม่ได้ก็เสียกำลัง เกิดทุกข์ นี่ท่านจึงเรียกว่า ตัณหา อยากได้พัสดุมีรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส อารมณ์ที่ตนรักตนชอบ อย่างนี้ท่านก็เรียกว่าอยากเหมือนกัน แต่ไม่ใช่อยากที่เจือด้วยราคะ คือมันอยากเจือด้วยโลภ นี่มีอยู่สองนัยอย่างนี้ เป็นรสของตัณหา ซึ่งมันกลั่นออกมาจากกามตัณหา กลั่นออกมาจากภวตัณหา กลั่นออกมาจากวิภวตัณหา มันมีอยู่ในสองลักษณะ อยากที่เจือด้วยราคะ อยากที่ปราศจากราคะ แต่มันก็อยาก นี่มันเป็นกิเลสมารแต่ละอย่างแต่ละอันนี้ มันเป็นสิ่งกีดกันกั้นจิต มิให้ใจของเราโน้มไปสู่สัมมาสมาธิ

ท่านจึงจัดว่า ฉันทะ มันเป็นตัวนิวรณ์ ความพอใจ ความรักใคร่ ความปรารถนา แต่ไม่มีราคะเจือปนเรียกว่าฉันทะ ฉันทะตัวหนึ่งเรียกว่า ฉันทราค มันหนักกว่านิวรณ์ ฉันทนิวรณ์นี้มันเบา ฉันทราคมันเป็นข้าศึกของศีล ฉันทนิวรณ์มันเป็นข้าศึกของสมาธิ เหตุนี้จึงจัดว่า เป็นมาร ในข้อนี้เรียกว่า กิเลสมาร นี่เป็นชั้นหนึ่ง

อีกชั้นหนึ่ง **ปุญญาภิสังขาร** คือคิดแต่งบุญ แต่งบาปสับสร้างความดีในทางจิต แต่มันก็สำเร็จไม่ได้ เมื่อสำเร็จไม่ได้ ใจก็เสีย อย่างพระยาศรีธรรมาโศกราช ซึ่งเป็นผู้มีอำนาจอันยิ่งใหญ่ในชมพูทวีป มีอำนาจบริหารประเทศชาติบ้านเมืองโดยสองวิธี วิธีหนึ่ง ท่านเป็นผู้มีปุญญาภินิหารปกครองประชาชนด้วยคุณภาพ ด้วยความเคารพ ด้วยการเชื่อถือ ด้วยการบูชา และปกครองด้วยอำนาจอิทธิพล ประชาชนจึงราบคาบ ในทางพระศาสนาท่านก็ได้ช่วยเหลือบำรุง ส่งเสริมสับสร้างความดี สร้างเสียจนเกิดโทษ คือถวายทาน ถวายจตุปัจจัยแก่พระภิกษุสงฆ์มิได้ขาด ต่อมาวันหนึ่ง ท่านคิดว่า เราจะเอาเงินเอาทองมา เพื่อไปแลกเปลี่ยนเครื่องไทยทาน มาถวายเป็นพุทธบูชาถวายเป็นธรรมบูชา ถวายเป็นสังฆบูชา มาดำริคิดนึกตรึกตรองอยู่อย่างนี้ การทำก็ยังไม่เป็นที่พอใจ ทรัพย์สินเงินทองก็ยังไม่สมปรารถนา พอดีเกิดอาพาธ เมื่อเกิดอาพาธขึ้น ก็อยากจะรีบทำบุญเสียให้สมความคิด จึงให้อำมาตย์ไปเบิกเงินในท้องพระคลัง ซึ่งเป็นของรัฐบาล แต่มีส่วนของพระองค์ด้วย เรียกว่าพระคลังข้างที่ เมื่อไปเบิก ขุนคลังเขาก็ไม่ยอมจ่ายคือเขาเห็นว่าเป็นสมบัติของแผ่นดิน ไม่จ่ายทรัพย์สินให้แก่อำมาตย์ อำมาตย์ก็ได้มากราบทูลถวายแก่พระยาศรีธรรมาโศกราช พระยาศรีธรรมาโศกราชเกิดเสียพระทัย ว่าสมบัติของกู เมื่อต้องการเอามาถวายทานให้เป็นพุทธบูชา ให้เป็นธรรมบูชา เป็นสังฆบูชา ก็ไม่สมหวัง ใจเสีย ในขณะใจเสียนั่นแหละเลยสวรรคต คือสิ้นลมหายใจ เมื่อตายไปจากโลกนี้ ด้วยความคิดไม่พอใจในขุนคลังที่รักษาทรัพย์ด้วยอำนาจจะสร้างความดี ตายแล้วเลยไปเกิดเป็นพญางู เป็นงูเหลือมใหญ่ คอยเลื้อยไปเลื้อยมาอยู่ใกล้พระคลังทรัพย์สินของพระเจ้าแผ่นดิน ต้องเฝ้าทรัพย์อยู่เป็นเวลาหลายวัน กีดกันกั้นคุณงามความดีของตน ความดีที่สร้างไว้นั้น ตั้งแต่ยังมีชีวิต ได้สร้างความดีไว้ด้วยประการต่าง ๆ สร้างวัด สร้างพระเจดีย์ ปลูกต้นโพธิศรีมหาโพธิ์อย่างมากมาย ถวายทานแก่พระเจ้าพระสงฆ์อย่างมากมาย รักษาศีลฟังเทศน์ แต่ว่าเวลาแตกดับทำลายขันธ์ก็น่าจะไปเกิดเป็นเทพบุตรเทพดาหาเป็นเช่นนั้นไม่ กลายไพล่ไปเกิดเป็นงู อันนี้คือความดี เจตนาดี จะสร้างบุญสร้างกุศลให้เกิดขึ้นแก่ตน ไม่สมคิด ดวงจิตเศร้าหมอง กลายไปเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน เหตุนั้น ปุญญาภิสังขาร ความคิดนึกหรือความเริ่มริในดวงจิต **แม้จะเป็นทางบุญก็ยังกลายเป็นมารได้** นี่ตัวอย่างในเรื่องปุญญาภิสังขาร กลายเป็นมารของตัวได้.

ข้อที่สอง **อปุญญาภิสังขาร** การคิดนึก เจตนาจะสร้างบาปสร้างกรรม แค่ความนึกแค่ความคิดก็ยังห้ามคุณงามความดี เมื่อบังเกิดขึ้น ตรึกในทางบาป เรายังไม่ทำทางกาย ยังไม่ได้กล่าวทางวาจา แต่มีเจตนาเป็นไปในฝ่ายชั่ว แค่นี้ก็ยังเป็นเครื่องห้ามมรรค ห้ามผล ตัวอย่างเช่นมีคนสองคนเป็นเพื่อนกัน วันหนึ่งเป็นวัน ๘ ค่ำ ชาวบ้านผู้มีศรัทธาได้ยินเสียงฆ้อง เสียงระฆัง ก็ตื่นขึ้น

แต่ดึก จะไปฟังเทศน์ ทำบุญใส่บาตร มาดำริในใจอย่างนี้ ทีนี้เพื่อนคนหนึ่งคิดว่าถ้าเราไปทำบุญใส่บาตร กลับมาจากวัดก็จะไม่มีอะไรจะกิน ทีนี้เราไปทอดแหดีกว่า เพื่อนคนที่ไปทอดแหนั้นก็ได้ช่วยหุงข้าว จัดแจงอาหารการบริโภค ให้เพื่อนคนหนึ่งไปใส่บาตร ไปฟังเทศน์รับศีล เพื่อนคนที่ไปใส่บาตร ฟังเทศน์รับศีลนั้น เวลาไปนั่งฟังเทศน์ดวงจิตกระหวัดถึงแต่บาป ว่าเพื่อนเราไปทอดแหนั้นจะได้ปลามากินไหมหนอตอนเย็นนี้ มาคิดอยู่อย่างนี้ มานึกอยู่อย่างนี้ เลยต้องการอยากได้กินแกงปลา ซึ่งเพื่อนไปทอดแหอยู่กลางห้วยกลางหนอง ใส่บาตรอยู่ก็คิด นั่งฟังเทศน์อยู่ก็นึก แต่ไม่นึกจะไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต เป็นแต่นึกว่า ถ้าเพื่อนได้มาจะได้กิน แต่เพื่อนคนที่ไปทอดแหนั้นน่ะ แกก็เอาใจไปฝักใฝ่ ว่าเพื่อนเราไปใส่บาตร ป่านนี้ใส่บาตรหรือยังหนอ เพื่อนคนที่ไปรับศีล ป่านนี้เขาคงจะรับศีลกันแล้ว เพื่อนผู้ฟังเทศน์ก็คงจะได้บุญ มัวแต่นึกอยู่อย่างนี้แหละ ด้วยอำนาจแห่งเจตนารมณ์ที่เป็นกุศล ทอดแหไม่ได้สักตัว ปลาไม่ติดแหสักตัว พอได้ยินเสียงที่เขาตีฆ้องตีโหม่งเสียงหมุ่ยขึ้นครั้งหนึ่งแกก็วางแห สาธุ ทุกคราวไปจนค่ำ มัวแต่ไปงมอยู่ในทางบุญทางกุศล ผลที่ทำบาปไม่สำเร็จ คนที่ไปทำบุญ มัวแต่ไปงมอยู่แต่จะกินปลากับเพื่อน เลยไม่ได้บุญอีกแหละ บุญที่ควรเกิดขึ้นเกือบไม่มีเลย ไม่สมกับที่ลงทุนไปใส่บาตร ไม่คุ้ม ไม่สมกับที่ลงทุนไปรักษาศีล ไม่คุ้ม **จิตมันวิบัติ** ไม่สมกับที่ไปฟังเทศน์นั่งพนมมือ ไม่คุ้มกัน สู้เพื่อนที่ไปทำบาป แต่ไม่มีเจตนาไม่ได้ นี่มันจึงกลายเป็นมาร มีโทษสองประการ ประการหนึ่งอยากกินปลาแต่ก็ไม่ได้กินสักคำ นี่ก็เป็นโทษ ประการที่สองเอาของไปใส่บาตรถึงจะได้บุญบ้างก็นิดเดียว ใส่ก็สักแต่ว่าใส่ ใจมันก็อยากกินแกงปลาช่อนใหญ่ รับศีลก็สักแต่ว่ารับ แต่ใจมันก็อยากกินแกงปลา ฟังเทศน์ก็สักแต่ว่าฟัง ใจมันก็ยังมุ่งแต่จะกินแกงปลาจากเพื่อน ความดีควรได้ควรถึงไม่สำเร็จ นี่เขาเรียกว่าคิดชั่ว มันเป็นเครื่องตัดรอนความดีของเรา แม้เราทำความดีอยู่ มันก็ตัดเหมือนตาลยอดด้วน ถูกตัดยอด ต้นกล้วยที่มันออกลูกหรือมะพร้าวที่เขาตัดยอด มันไม่งอกงาม มันไม่เกิดดอก มันไม่ออกผล บุคคลที่มีความคิดไปในทางบาป แม้ทำความดีอยู่ความดีก็ไม่เจริญ ไม่งอกงาม มีแต่ย่อยยับดับสูญไปทุกที นี่ท่านเรียกว่าอปุญญาภิสังขาร มันเป็นมารตัวที่สอง ไม่สามารถจะสร้างความดีให้สำเร็จ นี่จึงเรียกว่าเป็นกิเลส-มารประการที่สอง

ประการที่สามนั้น ความคิดที่เป็นกลาง ความคิดที่เป็นกลางนั้น ยังไม่เป็นบุญ ยังไม่เป็นบาป มันก็เป็นมารของเรา เช่นเราจะไปทำนา หาเวลาไปวัดก็ไม่ได้ มันยังไม่พออยู่พอกิน เราจะไปค้าขาย รายได้มันจะไม่คุ้ม หรือเรามีธุรกิจการสำคัญ จะต้องทำโน้น จะต้องพูดนี่ จะไปเที่ยว ความคิดนึกตรึกตรองอย่างนี้ ก็หมดโอกาสที่เราจะไปสับสร้างคุณงามความดี มันก็ผัดไปซิ ทีนี้**กินแกงผัด** มันผัดยังไง ถ้าเป็นเด็ก ก็ให้มันมีอายุมากเสียก่อน มันยังไม่ได้ตายง่าย ให้มีความรู้ความฉลาดพอเสียก่อน ถ้าพ้นจากเด็กมาเป็นหนุ่มมาเป็นสาว มันก็ผัดให้เรามีครอบครัวเสียก่อน เมื่อเรามีครอบครัว มีอาชีพดี เราก็จะไปสับสร้างคุณงามความดี ถ้ามันเป็นได้เช่นนั้นก็ผัดต่อไปอีกให้ลูกโตเสียก่อน มีครอบมีครัวเสียก่อน ให้เราแก่ไปสักหน่อย เราจึงค่อยเข้าวัด มันก็กินแกงผัดเรื่อยไป นี่เขาเรียกว่าหวานหมูละ หมูหวานละ คือ**พญามารมันกลืนเข้าไปโดยไม่รู้ตัว** ในที่สุดถ้ามัน

แก่เฒ่าเข้าจริง ๆ ลูกก็เป็นห่วง ห่วงว่าแม่แก่ลำบากอย่าไป เขาหลอกก็เชื่อ ถ้าไปมันเป็นลมเป็นแล้งละก็ลำบาก ก็เชื่อเขา ตาก็ไม่เห็น หูก็ไม่ได้ยิน ฟังเทศน์ก็ไม่ได้ยิน รับศีลก็ไม่ได้ยิน ปิดหูปิดตาปิดตันกั้นความดีทุกด้านทุกมุม นี่คนที่ห่วงการห่วงงาน ห่วงหลับ ห่วงนอน ห่วงอยู่ห่วงกิน ห่วงความมั่งมียากจน ไม่สามารถจะบำเพ็ญกุศลของตนให้ตลอดไปได้ จึงจัดว่าความคิดเหล่านี้เป็นสังขารชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นเครื่องหลอกลวง ดึงถ่วงตัวเราให้ติดบ่วงติดใย ฉะนั้นจึงจัดว่าเป็นมารชนิดหนึ่ง ที่เรียกว่ากิเลสมาร

กิเลสมารตัวที่สี่ ได้แก่**อวิชชา** อวิชชาตัวนี้ คือเราไม่รู้จัก ไม่รู้จักมรรค (กล่าวถึงมรรคเสียก่อน เพราะมันเป็นข้อจำเป็น) ถ้าจะกล่าวพิสดาร อวิชชามีหลายอย่าง ไม่รู้จักทุกข์ ไม่รู้จักสมุทัย เหตุแห่งทุกข์ ไม่รู้จักนิโรธ ความดับทุกข์ ไม่รู้จักมรรค ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ไม่รู้จักอริยสัจทั้งสี่อย่างนี้ ก็จัดว่าเป็นอวิชชา อีกข้อหนึ่ง ไม่รู้จักอดีต สิ่งที่ล่วงไปแล้ว ไม่รู้จักเรื่องอนาคตที่ยังไม่มาถึง ไม่รู้จักปัจจุบันที่เป็นอยู่ เป็นสามเรื่อง ไปบวกอริยสัจสี่เป็นเจ็ด ไม่รู้จักอวิชชาเป็นแปด ความไม่รู้เหล่านี้ เรียกว่าเป็นอวิชชา กล่าวสรุปลงไปอีก ไม่รู้จักมรรค การที่ไม่รู้จักมรรคเช่นมาเจริญสติปัฏฐานทั้งสี่ **กายานุปัสสนา** มาพิจารณากาย ไม่เข้าใจในกาย ไปเห็นว่ากายเป็นจิตเห็นว่าจิตเป็นกาย นี่เป็นอวิชชา มันมืด ปิดกาย ปิดจิต ให้เกิดความคิดว่ามันเป็นอันเดียวกันไม่สามารถจะแยกกายออกจากจิต ไม่สามารถจะแยกจิตออกจากกาย นี่ท่านเรียกว่าไม่รู้จักมรรค **เวทนานุปัสสนา** ไม่รู้จักเวทนา เวทนาคือความเสวยอารมณ์ ซึ่งเป็นสุขบางขณะ ซึ่งเป็นทุกข์บางครั้ง ไปเข้าใจว่าสุขเป็นจิตของตน ไปเข้าใจว่าตนเป็นผู้มีความสุข ไปเข้าใจว่าทุกข์เป็นตนไปเข้าใจว่าตนเป็นทุกข์ ไม่สามารถจะแยกทุกข์สุขออกจากดวงจิต ติดพันกันอย่างแน่น แยกไม่ออก บอกไม่ถูก นี่ท่านเรียกอวิชชา คือไม่รู้จักมรรค **จิตตานุปัสสนา** ไม่รู้จักจิต ทีนี้ อะไรเป็นจิต จิตมันมีอยู่ 2 ชนิด จิตวิญญาณ นี่ตัวหนึ่ง จิตที่เป็นตัวจริง นี่อีกตัวหนึ่ง ไปเข้าใจว่าวิญญาณเป็นจิต ไปเข้าใจว่าจิตเป็นวิญญาณ วิญญาณนี่มันไปได้ อย่างเราเห็นรูปอยู่ในกรุงเทพฯ มันก็แล่นไปได้หมด แต่จิตมันไม่ไป ไอ้การไปนั้นเรียกว่าวิญญาณ วิญญาณมันไม่มีตัว

โสตวิญญาณ บางคราวมันก็จำเสียงได้แต่ก่อน ๆ ก็นึกขึ้นเอาจิตไปจ่อในเสียงที่เคยนึกก็รู้เรื่องว่าเขาพูดยังไง ไพเราะยังไงก็ทราบ นั่นก็เรียกว่าโสตวิญญาณ วิญญาณทางหู วิญญาณทางจมูก เมื่อเราถูกกลิ่นยังไง เราก็รู้ กลิ่นที่เป็นอดีตล่วงไปนั้น เป็นยังไงจำได้หมด เราก็รู้ว่ากลิ่นอะไรก็ทราบ นั่นท่านเรียกว่าฆานวิญญาณ คือกระแสที่มันแล่นไป กายวิญญาณรู้จักอากาศร้อน อากาศเย็น เราจำได้ เย็นอย่างนั้นเย็นน้ำ เย็นอย่างนั้นเย็นลม ร้อนอย่างนี้ร้อนไฟ ร้อนอย่างนี้ร้อนอากาศ ร้อนอย่างนี้ร้อนแสงแดด จำได้ชัดเจน สามารถที่จะแต่งแบบตำราได้ ความรู้อย่างนี้ท่านเรียกว่า กายวิญญาณ มโนวิญญาณ ก็คือนึกไป นึกไปกรุงเทพฯ นึกไปในป่าในดง นึกไปรอบโลก นั่นท่านเรียก มโนวิญญาณ ส่วนจิตมันเป็นตัวปัจจุบัน ไปไม่ได้ ตัวจิตตัวรู้ มันไปไม่ได้มันประจำอยู่ในตัวนี่แหละ มันอยู่แค่ผิวหนังเท่านั้นเอง เลยผิวหนังไปมันก็รู้ แต่รู้ไม่ใช่จิต มันเป็นวิญญาณ วิญญาณไม่มีตัว มันไม่มีตัวเหมือนอย่างอากาศ มันไม่มีตัวมีตน เราไม่ต้องไปยุ่งกับมัน

แยกจิตวิญญาณออกจากจิต แยกจิตออกจากวิญญาณ **จิตเหมือนกับไฟ วิญญาณเหมือนกับแสง** แสงกับไฟมันเป็นคนละอย่าง แต่มันออกมาจากไฟ นี่ถ้าเราไม่เข้าใจอย่างนี้ ท่านเรียกอวิชชา เข้าใจว่าจิตวิญญาณเป็นจิต เข้าใจว่าจิตเป็นจิตวิญญาณ สับสนปนเปกันอย่างนี้ ท่านเรียกว่าตัวอวิชชา

ธรรมานุปัสสนา คือได้แก่เจตสิกบังเกิดขึ้นในดวงจิต เรียกว่าธรรมะ ธรรมะที่เกิดขึ้นนั้นส่วนใดเป็นอกุศลธรรม อกุศลธรรมส่วนนี้ให้โทษมากน้อยเพียงใด ไม่ทราบ ส่วนใดเป็นกุศลธรรม กุศลธรรมส่วนใดที่ให้คุณน้อย ส่วนใดที่ให้คุณพอปานกลาง ส่วนใดให้คุณอย่างล้นหลาม ไม่ทราบ ไอ้ความไม่ทราบนี้ คือไม่รู้จักธรรม เมื่อไม่รู้จักธรรม ก็ไม่สามารถจะแยกชั่วออกจากดี จะแยกดีออกจากชั่ว จะแยกจิตออกจากธรรม จะแยกธรรมออกจากจิต ติดกันอย่างแน่นหนา ไม่สามารถที่จะแกะออกได้ นี่ท่านเรียกอวิชชา อวิชชามันก็เป็นตัวมาร ตัวมารที่กีดกันไม่ให้บรรลุคุณงามความดีอันเลิศ คือพระนิพพาน มารทั้งสามสี่จำพวกนี้ ตั้งชื่อว่ากิเลสมาร แม่พญามาร-อวิชชา, ลูกพญามาร-สังขาร, หลานพญามาร ได้แก่ตัณหา, เหลนพญามาร ได้แก่ตัว โลภะ โทสะ โมหะ พวกเขาเหล่านี้ บางคราวก็ช่วยส่งเสริมเพิ่มพูนสร้างบุญสร้างกุศลช่วยเรา บางคราวก็ขึ้นไปนั่งอยู่บนเศียรของเรา บังคับบงการทีเดียว เช่นโลภมาก ฉวยได้หมดเอาหมด จะเป็นของใครไม่ทราบ จะดี จะชั่วประการใด เป็นเอาทีเดียวแหละ ความโลภมันแรงจัด นี่มันขึ้นบังคับบัญชาให้คนนั้นกระทำความผิดด้วยอำนาจแห่งความโลภ ความโกรธเมื่อมันเกิดขึ้น มันก็บังคับบัญชาเส้นประสาทเรา เมื่อมันโกรธฉิวถึงขนาด มันก็บงการทันที ฆ่าให้มันตาย ตัดสินประหารชีวิตมันเลย ความหลงก็เช่นเดียวกัน

แต่ละอย่างแต่ละอันนี้ มันล้วนแต่เป็นข้าศึกศัตรูกีดกันกั้นความดีของเราไว้ ทีนี้**ส่วนที่มันให้คุณมันก็มี** ส่วนให้คุณนั้น ถ้าคนมีปัญญา ความโลภมันก็ช่วย ความโกรธมันก็ช่วย ความหลงมันก็ช่วย คนมีปัญญา ตัณหามันก็ช่วย มันช่วยชักจูงดึงดูดให้สับสร้างคุณงามความดี ประมาทมันไม่ได้ เรามานั่งฟังเทศน์ ใครให้มา ก็ตัณหาซีมันให้มา พระเณรจะมาบวชใครให้มา ก็ตัณหาซีมันสั่ง เราจะไปเห็นแต่โทษมันถ่ายเดียว เป็นบาปเป็นกรรม ทีนี้ส่วนความคิดในทางดี ถ้าไม่มีเสียเลยมันก็สร้างดีไม่ขึ้น คนจะทำสับสร้างคุณงามความดี ต้องมีเจตนาความคิดขึ้น อวิชชามันก็ดี เมื่อเรารู้จักว่าเรามีอวิชชา ก็รีบเร่งหาวิธีการแก้ไข อวิชชาจะพาเราไป ในที่สุดอวิชชาจะต้องพาเรามา วิชาไม่พาคนไปเรียนหนังสือหรอก อวิชชานั่นแหละ พาคนไปหาความรู้ คนที่มีความรู้เขาจะไปหาทำไม เหตุนั้น ความหลงมันเป็นเหตุให้เราแสวงหาความรู้ เป็นคนแสวงหา ก็เกิดวิชามากขึ้น วิชาเกิดขึ้นจากสังคม วิชาเกิดขึ้นจากสมาคม วิชาเกิดขึ้นจากคบบุคคล คบคณะ คบหมู่ มันก็รู้กว้างขวางพิสดารขึ้นก็ด้วยอาศัยอวิชชาเป็นต้นเหตุ

ฉะนั้นกิเลสมารเหล่านี้จึงควรที่จะเห็นโทษ เห็นคุณ ถ้าเห็นได้สองหน้าอย่างนี้ จึงจะเป็นผู้เรียกว่า เป็นนักปราชญ์และบัณฑิต ทำสิ่งไม่ดีให้เป็นของดีได้ เลิศนักคนเรา ทำของดีให้เลวน่ะ

ไม่ดี หรือทำของดีให้มันดี ก็ยังไม่ดี คนที่ดี คนที่เลิศ คนที่เด่น มีอยู่สามลักษณะ คนดีทำความดี นี่เรียกว่า**คนดี** คนเลิศทำความดีให้มันยิ่ง นั่นเขาเรียกว่า**คนเลิศ** รวมแล้วก็แปลว่าดีเลิศ แต่ไม่เด่น คนเด่น ทำของไม่ดีให้มันดีขึ้น แล้วก็ทำของดีให้มันเลิศเข้า เรียกว่า**คนเด่น** จึงรวมเรียกว่า ความดี ความดีเลิศ ความดีเด่น นี่มันมีลักษณะอย่างนี้ นี่เรื่องกิเลสมารที่ต่อเนื่องมาจากขันธมาร

พวกเราควรสำรวจ ควรไตร่ตรอง ควรพินิจ ควรคิดควรนึก เราก็จะเป็นคนหาความดีได้ทุกด้านทุกมุม มองไปเบื้องต่ำ เราก็เห็นทรัพย์ มองขึ้นข้างบนเราก็เห็นทรัพย์ มองไปเบื้องต่ำหมายความว่าเพ่งไปในด้านศัตรู เราก็ได้ทรัพย์ คือความดีเด่น มองไปในด้านความดี ที่เป็นเพื่อนฝูงมิตรสหายของเรา เราก็ดี ดีเลิศ ให้มันได้ทั้งสามดี สามดีนี้แหละผู้มีปัญญาสามารถจะเก็บเอาได้จากขันธมาร จากกิเลสมาร จะได้ผลสามประการดังกล่าวนี้ ฉะนั้น ควรจะต้องอบรมบ่มอินทรีย์ของตน ให้มันแก่กล้า ให้มีความสามารถ ไม่กลัวต่อมาร คนมีวิชางู จับงูมาได้ ไม่กลัวงูพิษ คนมีวิชาเอาเสือมาได้ มันก็ไม่กัด ฉันใดก็ดี คนมีปัญญาเอากิเลสมารนี่แหละมาเป็นเครื่องค้ำจุนหนุนใจของตนให้เด่น ก็จะได้ต่อมรรคต่อผล คนใดไม่มีปัญญา ไม่สามารถ พญามารก็จะต้องฉุดลากไปฆ่าไปทรมาน ให้ได้รับความทุกข์ยากลำบาก ฉะนั้นพวกเราก็ควรจะพากันนึกคิด พิจารณาด้วยปัญญาปรีชาฉลาดหลักแหลมของตน จึงจะเป็นไปเพื่อมรรคเพื่อผล (นี่แสดงถึงเรื่องกิเลสมาร ต่อมาจากขันธมาร ยังมีอยู่อีกสามจำพวก จะได้แสดงในกาลต่อ ๆ ไป ในโอกาสหน้า)

ฉะนั้น เมื่อพวกเราพุทธบริษัท มาได้ยินได้ฟังก็จงพากันสนใจสำเหนียก น้อมนึกตรึกตรองมองเข้าไปถึงสภาพของตน แล้วปฏิบัติตาม บำเพ็ญให้ถูกต้องตามสัมมาปฏิบัติ ก็จะเป็นผู้สบาย คนชั่วก็มาช่วยเรา คนดีก็มาช่วยเรา หมดภัย โจรก็เป็นคนใช้คนสอย มาช่วยกิจช่วยการช่วยงานต่าง ๆ นักปราชญ์บัณฑิตก็มาช่วยงานช่วยการ เราจะมีความตกต่ำได้ที่ไหน หันไปหาคนฝ่ายต่ำเขาก็มาช่วย หันไปหาคนฝ่ายดี เขาก็มาช่วย เพ่งไปในฝ่ายมาร ที่เป็นศัตรู กลับเป็นพวกเพื่อนมิตรสหาย กลายเป็นพวกสนิทสนม อะไรเป็นมารก็ไม่ทราบละทีนี้ **มันก็ไม่เป็นมารอะไรสักอย่าง** เป็นของกลางอยู่ในโลกทั้งหมด คนนึกได้อย่างนั้น ก็จะหมดจากความทุกข์ความขัดข้อง จะมีตั้งแต่ความสว่างไสว เบิกบานดำเนินตนสะดวก ไม่มีขัด จะถอยหน้าก็ไม่ติด ถอยหลังก็ไม่ติด เดินหน้าก็ไม่ข้อง ไปได้เหมือนกับเรือ นี่จึงเรียกว่าสุคโต เป็นผู้ไปดี ฉะนั้นพวกเราผู้สับสร้างบารมีธรรมจึงสมควรที่จะต้องปฏิบัติตัวได้อย่างนั้น นี่แสดงมาในกิเลสมารกถา แต่บทเดียว ก็จะยุติลงเสมอเพียงเท่านี้ฯ

สีลานุสสติ

คำปรารภ

(เมื่อพิมพ์ 1 มกราคม 2504)

ข้าพเจ้าได้เข้ามาอยู่ในภาคกลางพระนครนี้ รู้สึกว่ามีความสังเวชใจ เมื่อได้คบค้าสมาคมแก่คนหลายจำพวก ก็รู้สึกว่ามีแต่คนยากจนด้วยกันเป็นส่วนมาก แล้วมาพินิจพิจารณาดูว่า **เขาจนเพราะเหตุอะไร ก็ได้ความขึ้นว่าเขาจนเพราะไม่มีอริยทรัพย์ คือเป็นผู้ไม่มีศีลประจำตัว แล้วก็เคยแอบถามดูอีกว่า มีรายได้เดือนหนึ่งเท่าไร บางท่านมีรายได้ตั้งหมื่น แต่ก็ยังแสดงความยากจนของตนอยู่เสมอ**

บางคราวหรือบางสมัย ได้ตั้งข้อสังเกตในคราวที่เข้าไปคบค้าสมาคม เช่นบางคราวขึ้นบันไดบ้าน มองไปใต้บันได มีรองเท้าซับซ้อนกันอยู่เป็นสิบ ๆ คู่ ถ้ารวมทั้งสองผัวเมียก็คงจะมาก แต่มองดูก็ใหม่เอี่ยม บางคราวก็ไปพรมน้ำมนต์ มองไปโต๊ะเครื่องแป้งก็หนาแน่นไปด้วยเครื่องฉาบทา มองดูผ้านุ่ง เสื้อใส่ก็ล้นหลาม ถ้าเข้าไปในห้องน้ำ ก็พบสบู่บ้าง แปรงสีฟันบ้าง ยาสีฟันบ้าง หลายก้อนหลายอัน วางไว้บ้าง แช่น้ำอยู่บ้าง ใช้กันอย่างล้นหลาม นอกจากนั้นเครื่องสัมภาระต่าง ๆ ซึ่งไม่จำเป็นในครอบครัวก็เยอะแยะ ถ้ามาคำนวณแล้ว สิ่งซึ่งมีประโยชน์แก่ตัวจริง ๆ มันไม่เท่าไรก็พอ แต่โลภเจตนา ไม่พิจารณาถึงความเป็นอยู่อันจำเป็น จึงเกิดความอยากความต้องการ ได้มาแล้วก็ใช้สอยไม่กี่วันก็ทิ้ง ฉะนั้น ความจนมันก็เกิดขึ้นจากเรื่องเหล่านี้แหละ ก็มานั่งพิจารณาปลงสังเวชของตนอยู่ ก็เลื่อมใสธรรมะคำสอนของพระพุทธเจ้าขึ้นอย่างยิ่งที่เรียกว่าศีลเป็นอริยทรัพย์ สมบัติที่ได้มา จะมากก็ตาม น้อยก็ตาม เป็นของประเสริฐ ถ้ามีระเบียบและความพอดี

นอกจากนี้ก็คงยังมีอยู่มาก บางคราวก็นึกขึ้นในใจว่า เราต้องการอยากจะอยู่กับคนมี เราอยากจะหนีจากคนจน มันจะปล้นความดีของเรา (ทำให้เราเสียเวลาแสวงหาความดี คืออริยทรัพย์)

การกล่าวมานี้ ได้พบเห็นเป็นส่วนมาก ว่าคนเรามันมีแต่คนยากจนทั้งนั้น คนมั่งมีย่อมหายากศีลธรรมชอบอยู่กับคนที่มั่งมี ไม่ชอบอยู่กับคนยากจน มันเดือดร้อน ธรรมดาคนจนเมื่อจนตรอกเข้า

แล้ว มันก็ปล้น หรือเบียดเบียนด้วยวิธีการต่าง ๆ ฉะนั้น ผู้ไม่ต้องการพบความยากจน ก็ควรตั้งอยู่ในศีลและธรรม

ศีลธรรมนี้ จะทำให้เราเป็นคนมั่งมีได้เพียงใด ขอให้ทดลองดู จะรู้ขึ้นในตน โดยมากคนเราไปคิดกันเสียว่า **ศีลและธรรมนำความเสื่อมมาให้ครอบครัว และประเทศชาติ บ้านเมือง ความจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น** ตัวอย่างเช่น สัมมากัมมันโต การงานชอบ เมื่อได้ทรัพย์มาจากการงานนั้น ๆ ให้ประหยัดจ่ายแต่สิ่งจำเป็นและสุจริต เรียกว่า สัมมาอาชีวะ เท่านี้ก็ชื่อว่า เป็นผู้ตั้งอยู่ในศีลธรรมแล้ว ใจของบุคคลผู้นั้นก็จะสบาย ไม่มีเวรภัยแก่บุคคลใด ๆ ทั้งหมด **ฉะนั้น ผู้ปรารภก็ได้แต่บ่นรำพึงอยู่ในใจว่า ทำอย่างไรหนอ ๆ เพียงเท่านั้น จะพยายามให้อริยทรัพย์แก่เขา เขาก็ไม่พึงปรารถนา จะไม่ให้ก็จะจนตายกันอยู่แค่นั้น และบางคนมิหนำซ้ำกลับย่ำยีศีลธรรมเสียอีกด้วย**

เหตุนี้ ปวงชนพุทธบริษัทก็ควรสำเหนียก ประพฤติปฏิบัติตนของตน ให้สมกับภาวะสมกับคำที่ว่ามนุษย์ ควรอบรมจิตใจนิสัยตน ให้สูงขึ้นด้วยศีลธรรม เรียกว่า **มนุสฺโส** เท่านี้ก็จะมีความร่มเย็นเป็นสุขทั่วกัน.

พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (ลี)

วัดอโศการาม จังหวัดสมุทรปราการ

สีลานุสสติ

วัดอโศการาม, 20 กันยายน 2503

เครื่องเศร้าหมองของจิต *คณะปลิโพธ* วุ่นกับหมู่ วุ่นกับบุคคล วุ่นกับเรื่องราว นั่นเขาเรียกว่า *คณะปลิโพธ* จิตไม่สงบ ถ้าจิตไม่สงบก็ไม่ได้รับความสุข ไม่ได้รับความสะดวกในการนั่งสมาธิ คือสิ่งขัดข้องในการนั่งสมาธิมีอยู่ 2 อย่าง

1. เรารู้อยู่ว่ามันเป็นข้าศึก แต่มันต้านทานไม่ไหว ด้วยกระแสกิเลสมันมาก อย่างนี้ก็เป็นเหตุให้เกิดความไม่สงบ

2. มันเกิดจากความไม่รู้ ความไม่รู้สึกตัว ปฏิบัติไม่รอบคอบ เป็นเหตุให้เกิดความเศร้าหมองขึ้น ความเศร้าหมองเป็นสิ่งที่กั้นมรรคกั้นผล เป็นสิ่งห้ามมรรคผล เป็นมัคคาวรณ์ คือเป็นเหตุห้ามไม่ให้บุคคลผู้นั้นเดินไปถูกตามแนวทาง เรียกว่า มัคคาวรณ์

สัคคาวรณ์-มัคคาวรณ์ อันนี้เกิดจากความไม่รู้ สองอย่างนี้เป็นโทษ จึงจำเป็นอยู่ที่เราจะต้องศึกษา เล่าเรียน ปฏิบัติให้มันรอบคอบ ฉะนั้น จึงมีการแสดงธรรมสู่กันฟังเสมอ ก็เพื่อจะแก้การไม่รู้นี้ ให้เกิดความรู้ขึ้น แล้วก็ปฏิบัติให้ถูกต้อง จิตของบุคคลผู้นั้นก็จะเป็นไปเพื่อความสงบ นี่มันมีอยู่ 2 แนว

แนวที่ 1 ก็อย่างที่แสดงเมื่อกี้ เรารู้ว่ามันเป็นศัตรู แต่มันทนไม่ไหว รู้บ้าง เผลอบ้าง ลืมบ้าง ด้วยอำนาจผลักดันของกิเลส นี่ก็เป็นเหตุกั้นมรรคกั้นผล

แนวที่ 2 ไม่รู้เรื่องอะไรเลย ไม่รู้ว่ามันเป็นผิด เมื่อการกระทำมันผิด ไม่รู้ นี่เป็นเหตุให้เกิดการเศร้าหมองขึ้น

ทีนี้ส่วนเป็นไปด้วยความไม่รู้นั้น โดยมากมันเป็นเรื่องของศีล ที่เรารู้อยู่ว่า มันเป็นความผิด หรือเป็นความฟุ้งซ่านในดวงจิต เราก็ไม่อยากเป็น รู้อยู่ แต่มันก็ไม่ไหว อันนั้นมันเป็นเรื่องของสมาธิ ศีลก็เศร้าหมอง สมาธิก็เศร้าหมอง ก็กลายเป็นสัคคาวรณ์ ห้ามผล มัคคาวรณ์ ห้ามหนทางเดิน คนชนิดนั้นไม่มีทางไป เรียกว่าตนอยู่ในลักษณะที่เรียกว่าเดินไม่มีท่า มีแต่เขากับเท้าเท่านั้น มันก็

เดินไปตามเรื่องของมัน แต่ว่าบุกไป ขึ้นสูง ลงต่ำ เตียนบ้าง รกบ้าง บางคราวก็เหยียบหนามเหยียบตอ บางคราวก็เหยียบเลนเหยียบตม มอมแมมไปตามเรื่องของผู้เดินไม่มีท่าทาง แต่มันก็ไม่ตาย มันก็ไปได้ มันก็ไม่ตาย แต่มันเป็นเรื่องรำคาญแก่ผู้รู้จักหนทาง เดินทางกับผู้ไม่รู้หนทางมันลำบากนัก เดินทางกับคนตาบอดมันก็ลำบากนัก คนตาบอด จะให้มานี่ ๆ มันก็ลำบาก ถึงเราจะใช้มรรยาทชี้มือชี้ไม้ก็ตามเถอะ มันก็ไม่รู้เรื่อง คนตาบอดถ้าหูหนวกซ้ำไปอีกมันก็เสร็จ ลำบากนัก เดินทางร่วมกับคนหูหนวกตาบอดมันยาก ฉะนั้น ทำยังไงทีนี้ ไม่ต้องเดินหรอก ต้องหายาหยอดตาเสียก่อนให้มันพอลืมสักนิด มันก็มีอยู่เท่านี้ แล้วก็ต้องรักษาหูให้มันดีเสียก่อน เมื่อหูมันดีขึ้น ตาก็ดีขึ้น จึงค่อยเดินไป มันก็มีวิธีการอย่างนี้ ฉะนั้น การที่รักษาหู ก็ได้แก่การที่สนใจการฟังคำตักเตือนว่ากล่าวแนะนำพร่ำสอน เพื่อชี้แนวทางของความเศร้าหมอง ว่าทางนั้นเป็นทางไม่ควรเดิน

ถ้าเป็นผู้สนใจ เช่นหูตึง ก็จะค่อยหายไปทีละนิดทีละหน่อย ถ้าหากว่าเป็นผู้ไม่สนใจ มันก็จะตึงเรื่อยไป ตาก็เหมือนกัน ต้องหยอด การหยอดน่ะ จะให้คนอื่นหยอดให้ก็ไม่ไหวเหมือนกัน มันต้องมีวิธีการช่วยตัวเอง ช่วยตัวเองยังไง **เราต้องตั้งข้อสังเกต** เขาจะพูดให้ฟังก็ตาม ไม่พูดให้ฟังก็ตาม แม้เราไปเห็นแต่นิดเดียวก็ให้ตั้งข้อสังเกต ว่าเขาทำอย่างนั้นน่ะ เขามีความประสงค์อย่างไร เขาแสดงมารยาทอย่างนั้น เขาประสงค์อะไร เท่านี้เราก็รู้เรื่อง ถ้าเรารู้เรื่องอย่างนี้ ก็เท่ากับหยอดตาตัวเองได้ บางคนละก็เอาไม้แหย่ตา ยังไม่ค่อยจะลืม นั้นเรียกว่าเหลือวิสัยอยู่เหมือนกัน ถ้าเป็นคนที่ตาไม่มืดมาก ไม่ต้องไปดูอะไรมากมาย เห็นครั้งเดียวเท่านั้นละก็เป็นแบบปฏิบัติตนไปเรื่อย ๆ ไม่ต้องให้มีหลายตัวอย่าง ถ้ามิฉะนั้นละก็หาเลี้ยงตัวไม่คุ้ม ถ้าใครไม่ฉลาดก็หาเลี้ยงตัวไม่คุ้ม เหมือนกับพวกตัดรองเท้าก็ดี ตัดเสื้อกางเกงก็ดี เขามีตัวอย่างตัวเดียวเท่านั้น เขาสามารถจะตัดได้ตั้งร้อยตั้งพัน เป็นอาชีพหาเลี้ยงตัวเขาได้

ผู้มีปัญญาก็เหมือนกัน แม้จะไปดูตัวอย่างเสมอคราวเดียวเท่านั้นก็สามารถจะนำไปตักเตือนว่ากล่าวปฏิบัติตนได้เรื่อยไป อันนี้ค่อยเบาหน่อย เรื่องการที่พวกเราจะให้ตาดีขึ้น และให้หูดีขึ้น การชำระหูก็เหมือนกัน มัวแต่ให้คนอื่นหยอดมันก็ลำบาก ตัวของตัวเองก็จะต้องรักษาตัวเอง เป็นแต่เขาให้ยาไปก็เอาไปหยอด คือหมายความว่า เมื่อได้รับคำตักเตือนว่ากล่าวแล้วก็อย่าไปทอดทิ้ง นำไปพิจารณาเหตุผลเรื่องราว อย่าทอดธุระ

เราไปอยู่ที่ไหนก็ดี **แม้ครูบาอาจารย์พูดเสมอคราวเดียวเราสามารถใช้งานได้ตลอดชีวิตนั่นน่ะคนหูดี** คนตาดีก็เหมือนกัน เห็นตัวอย่างครั้งเดียวก็สามารถนำตัวอย่างไปปฏิบัติตนได้เรื่อยไป ลักษณะนี้ค่อยยังชั่วหน่อย บางคนละก็ทำแบบให้ร้อยแบบพันแบบ มันก็ไม่ได้เรื่องสักอย่าง รักษาตัวเองก็ไม่เป็น พึ่งตนก็ไม่ได้ ความบริสุทธิ์มันก็เกิดยาก

สรุปเรื่องทั้ง 2 ประการนี้ เมื่อเราไม่รอบคอบในเรื่องทั้งสองประการนี้ ศีลก็เศร้าหมอง เรียกว่าศีลไม่บริสุทธิ์ ศีลไม่บริสุทธิ์ก็เรียกว่ามัคคาวรณ์ ผลที่จะเกิดขึ้นจากความบริสุทธิ์แห่ง

ศีลไม่มี ก็เรียกว่าสัคคาวรณ์ คือจิตไม่สงบ จิตไม่เป็นสมาธิ ที่ไม่เป็นไปนั้นก็คือศีลไม่บริสุทธิ์ เมื่อศีลไม่บริสุทธิ์บำเพ็ญสมาธิก็ยาก

ฉะนั้น กาลต่อไปนี้จึงจะนำเรื่องศีลมากล่าวแสดง เพื่อเป็นการปรับปรุงให้มีความรู้ความเข้าใจ แล้วก็จะได้ปฏิบัติชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์ อย่างท่านแสดงในข้อกรรมฐาน 40 เรียกว่าข้อสีลานุสสติ สีลานุสสตินี้แปลว่าให้ระลึกถึงศีลของตน การระลึกถึงศีลระลึกได้หลายทาง

1. ระลึกถึงความบริสุทธิ์

2. ตรวจความไม่บริสุทธิ์ของตน ให้สำเหนียกดูทางฝ่ายชั่ว เรียกว่าทุศีล ให้ตรวจดูทางฝ่ายดี เรียกว่าบริสุทธิศีล ให้ตรวจดูทั้ง 2 ข้างนี้ ถ้าเราตรวจดู เรายังมีความระแวงใจอยู่ว่าศีลไม่บริสุทธิ์ ก็จงพอกพูนทำศีลไม่บริสุทธิ์นั้นให้ดีขึ้น อย่าให้มีความวิตกวิจารในเรื่องมรรยาทหรือศีล ศีลนั้นจึงจะเป็นไปเพื่อความสงบ เพราะท่านจัดไว้เป็นแบบของสมถกรรมฐาน

เมื่อระลึกถึงศีล จิตสงบ จึงเรียกว่าสีลานุสสติ นับเนื่องในสีลานุสสติข้อหนึ่งในอนุสสติ 10 มันเป็นตัวสมาธิ การตรวจศีลนั้น มันจะเป็นได้อย่างไร ถ้าเราระลึกถึงความไม่บริสุทธิ์ และระลึกถึงความบริสุทธิ์ รู้เรื่องราวชัดเจน จิตก็ปล่อย คล้าย ๆ กับว่า เราตรวจดูข้าวของในบ้านเรา อันนั้นก็ไม่หาย อันนี้ก็ไม่หาย มันก็นอนหลับ ถ้าเราตรวจดูของในบ้านเรา มันหายไป นอนไม่หลับ บุคคลผู้ตรวจดูศีลของตน ว่าบริสุทธิ์หมดจดทุกอย่าง จิตก็สงบได้ทันที นี่มันเป็นอย่างนี้ ความบริสุทธิ์มันเป็นไปเพื่อความสงบใจ ฉะนั้นอย่าได้พากันประมาท การทำจิต มันเนื่องด้วยมรรยาท มันเนื่องด้วยศีล จึงไม่ควรประมาท อย่าไปเห็นว่าศีลนี้เป็นของเล็กน้อยของต่ำ อันนี้ก็ไม่หาย เป็นของธรรมดาสามัญ เราต้องทำจิตให้เป็นธรรม เมื่อศีลไม่มีก็เป็นธรรมได้ยาก

จิตไม่เที่ยงตราบใด จิตไม่เป็นธรรม จิตไม่เป็นธรรมคือจิตเศร้าหมอง คือศีลไม่บริสุทธิ์ ฉะนั้น ในที่นี้ จะกล่าวเรื่องศีลให้ฟัง

ศีลนี้ แยกโดยสิกขาบท เขาเรียกว่ากันด้วยพยัญชนะ ว่าด้วยตัวหนังสือ ก็ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 ศีล 227 เรียกว่านับกันด้วยตัวหนังสือ นับกันด้วยพยัญชนะ ถ้าจะพูดกันโดยอรรถ อรรถคือหมายความว่าไม่เพ่งถึงลักษณะของตัวหนังสือเป็นเกณฑ์ เพ่งถึงคุณภาพ เพ่งถึงคุณวุฒิ เพ่งถึงชั้นภูมิ นั่นเรียกว่าอรรถ อย่างกล่าวว่า **สาตฺถํ สพฺยญฺชนํ เกวลปริปุณฺณํ สาตฺถํ** หมายถึงอรรถ **พฺยญฺชนํ** คือตัวหนังสือ **เกวลปริปุณฺณํ** ให้บริบูรณ์ ให้บริสุทธิ์ อันนี้คือหมายความว่า อย่าไปนึกว่าศีลมีแท้ ๆ เท่าสิกขาบท นอกจากนั้นยังมีอยู่อีกอัน เป็นของที่ยาก เหตุนี้จึงแยกออกโดยคุณภาพ มีวิธีต่าง ๆ กัน

ปกติศีล รักษากันโดยธรรมดาสามัญนี้อย่างหนึ่ง **อริยศีล** รักษาประกอบด้วยธรรมะนั่นอย่างหนึ่ง นี่กล่าวถึงคุณภาพ กล่าวถึงหน้าที่มีอยู่ 2 ประเภท

ปหานกิจ สิ่งใดซึ่งเนื่องด้วยสิกขาบท พระองค์บัญญัติว่าไม่ควร อย่า, หยุด, สิ่งนั้น ต้องตัดให้หมด ไม่ต้องไปกังวลเกี่ยวข้อง

ภาวนากิจ สิ่งใดซึ่งเป็นของที่ควรทำขึ้น เพราะเป็นคุณงามความดี สิ่งนั้นต้องสับสร้างอย่าปล่อย อย่าทอดธุระ พากันประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญให้รอบคอบ นี่กล่าวถึงหน้าที่ ใครจะถือศีลแบบไหนก็ตาม ก็มีอยู่ 2 ลักษณะเท่านี้

ปหานกิจ กล่าวกันสั้น ๆ ก็คือ ส่วนอกุศลหยาบ ๆ ที่เราจะต้องละต้องเลิก เช่นอย่าไปฆ่าสัตว์ อย่าไปลักทรัพย์ อย่าล่วงกาเมสุมิจฉาจาร อย่ากล่าวเท็จ อย่าดื่มกินสุราเมรัย สิ่งหยาบ ๆ นี้เป็นปหานกิจ ต้องละทิ้งอย่างเด็ดขาด เรียกว่าอาทิพรหมจรรย์ ๆ นี้ จะต้องละเป็นครั้งแรก ทีนี้อภิสมาจาร เป็นภาวนากิจ เราต้องทำให้เกิดมีขึ้น อย่าทอดธุระ แต่ละคน ๆ มี 2 หน้าที่เท่านั้น ถ้าจะกล่าวถึงเรื่องพยัญชนะ ท่านเรียกอาทิพรหมจรรย์ ถ้าจะกล่าวถึงส่วนมรรยาทเกี่ยวกับเรื่องของบุคคลผู้ทรงศีล คือได้แก่จริยาวัตรที่มีเครื่องหมาย ท่านเรียกอภิสมาจาร

เครื่องหมายดีของผู้มีศีลนั้นมีอะไรบ้าง เครื่องหมายดีของผู้มีศีลที่เรียกอภิสมาจารนั้นมีอยู่ 3 ลักษณะ

1. เป็นผู้สะอาด ความสะอาดเป็นนิมิตของผู้มีศีลอันบริสุทธิ์ นี่ให้จำไว้ให้ดี

2. ความสวยงาม ความสวยงามนี้ เป็นนิมิตเครื่องหมายของผู้มีศีลอันบริสุทธิ์

3. ความหมดจด ดวงจิตไม่ข้องอยู่ในมรรยาทของตน เรียกว่าศีลวิสุทธิ

สามชนิดนี้ ท่านเรียกว่าเป็นนิมิตเครื่องหมายของผู้มีศีลอันบริสุทธิ์ นี่เป็นภาวนากิจ ในเรื่องนี้ จะอธิบายเพิ่มเติมซ้ำไปอีก แต่พวกเราย่อมผ่านกันมาทุกคน เพราะไม่ใช่เด็ก ผ่านทุกคนปฏิบัติทุกคน แต่เราไม่รู้จักแบบบัญญัติ ก็ผิดบ้างถูกบ้าง ตั้งใจบ้าง ทอดธุระบ้าง คือไม่นึกว่า มันจะเป็นความเสียหาย ฉะนั้น จึงย้ำไปอีกครั้งหนึ่งในส่วนนี้

พูดถึงความสะอาด ๆ อันนี้ ความสะอาดในอภิสมาจารนี้ไม่เหมือนความสะอาดในอาทิพรหม-จรรย์ อาทิพรหมจรรย์ไม่ฆ่าสัตว์ กายสะอาดนั่นส่วนหนึ่ง แต่อภิสมาจารนี้ ไม่ใช่อย่างนั้น เราไม่ต้องไปฆ่าสัตว์ตัดชีวิต แต่เราเป็นผู้ไม่สะอาด เช่นนั่งที่ไหนก็ไม่รู้จักกวาด ไม่รู้จักปัด นี่เขาเรียกว่าคนสกปรก นี่มันเสียศีลแล้ว อันนี้ นอนที่ไหนก็รกรุงรัง ไม่รู้จักเก็บ อันใดควรเก็บ อันใดควรมาใช้สอย ทิ้งเกลื่อนกล่น นี่เขาเรียกว่าไม่สะอาด อย่าไปนึกว่าศีลเราไม่เสีย จะยืนก็ตาม อย่างพระสารีบุตร ท่านจะออกไปเดินบิณฑบาต แต่ว่ามือมันไม่พอใช้ มือหนึ่งจับจีวร มือหนึ่งนั้นม้วนจีวร ท่านยังเอาเท้าข้างหนึ่งเก็บใบตอง ทางที่จะต้องเดินไปบิณฑบาต กวาดใบตองออกจากสถานที่ ๆ ท่านยืน เอาเท้ากวาดออก มือมันใช้ไม่พอ ท่านรักษาถึงอย่างนั้น สถานที่ยืนของท่าน ที่นั่งก็เหมือนกัน เมื่อจะไปนั่งที่ไหน ท่านให้แหวกตาโต ๆ ขึ้นเสียก่อน มันมีอะไรบ้าง สถานที่นั่งของเรา และสถานที่ควรนั่งหรือไม่ควรนั่ง มันอยู่ในหัตถบาศของผู้เฒ่าผู้แก่พ่อแม่ครูบาอาจารย์หรือเปล่า พิจารณาดูเสียก่อน เราควรไปเหยียบหรือเปล่า เราควรไปนั่งหรือเปล่า สถานที่ของบุคคลชนิดนั้น นอกนั้น

อีก สถานที่จะนั่งของเรา ว่าเราจะนั่งตรงนั้น มันมีอะไรตั้งอยู่ มันรกหรือไม่รก มันควรแก่ฐานะของเราหรือไม่ เมื่อเวลาเรานั่งไป ๆ ทีนี้เราก็จะไปทำความรกในสถานที่นั้น เมื่อเราทำความรกรุงรังในสถานที่นั้น เมื่อเราจะลุกไป เราต้องล้างตัวเราให้มันดี มิฉะนั้นคนอื่นเขาล้าง เราก็จะเสียใจอย่างคนเก่า ๆ โบราณมา คนใดที่เขาเกลียดขึ้นไปนั่งบ้านของเขา เวลาลงจากบ้านได้สาดน้ำล้างที่นั่งทันที คือเขาเห็นว่าสกปรก อย่างเราไม่ได้เอากันถึงขนาดนั้น เอาแค่เก็บขี้เท้าของตัวหนีให้พ้นก็แล้วกัน ขี้มือขี้ผงขี้ไผ่ ติดผ้าติดผ่อน ติดอะไรมาจากพื้น มานั่งแล้วก็เก็บไปด้วย อย่าให้คนอื่นไปเก็บ มันบาป ศีลจะไม่บริสุทธิ

ที่นั่งสะอาด เป็นเครื่องหมายของผู้มีศีลอันบริสุทธิ์ ที่ยืนสะอาด เป็นเครื่องหมายของผู้มีความบริสุทธิ์ ที่เดินสะอาด ถนนหนทางที่เราใช้สัญจรส่วนตัวก็ดี ส่วนรวมก็ดี เบิกหูเบิกตาให้มันลูกโต ๆ มันเป็นอย่างไร มันเหตุเหลือวิสัยหรือเปล่า หรือพอจะช่วยเหลือกันได้ มันจะเสียหรือจะทรงอยู่ หรือมันจะดีขึ้น มันให้ประโยชน์แก่พวกเราหรือมันให้ประโยชน์แก่คนไหน ไตร่ตรองพิจารณาแก้ไข ทำความดีในสถานที่อันนั้นขึ้น เมื่อตนไม่ใช้คนอื่นเขาใช้ เป็นเรื่องส่วนตัวก็ดี เช่นทางจงกรมอย่างนี้เป็นต้น เรื่องสาธารณประโยชน์ เช่นถนนเดินสัญจรไปมาของมนุษย์ เห็นว่ามันไม่สะอาดตามันพอแก้ไขได้ ก็ตั้งใจปฏิบัติบำเพ็ญตามหน้าที่ ถ้ามันเป็นเหตุเหลือวิสัยก็ตามเรื่องมัน อย่างนี้เป็นต้น

นอกจากนั้นอีก เครื่องสกปรกโสมม เช่นบ้วนน้ำลายใส่ถนน อย่างนี้เป็นต้น ถ้าทางพระท่านปรับอาบัติทุกกฎ ผิดอภิสมาจาร เช่นทิ้งขี้หมาก ขี้บุหรี่ เศษอาหารการกินไว้ตามหนทางสัญจรไปมา เป็นอาบัติทั้งนั้น พระเป็นอาบัติทุกกฎ ถ้าเป็นโยมก็เป็นอภิสมาจาร เป็นเครื่องหมายของผู้ไม่มีศีลธรรม ในวินัยท่านห้าม ในภัตตกวัตรท่านแสดงไว้ พูดเมื่อกี้ไม่ได้แสดงอย่างพิสดาร ท่านกล่าวว่า เมื่อภิกษุจะบริโภคปัจจัยสี่ จีวร บิณฑบาต คิลานเภสัช เสนาสนะ ท่านบอกว่า อาหารที่ท่านได้มาน่ะ ถ้าท่านมากิน ถ้าไม่หมดให้ท่านเก็บรักษาไว้ให้ดี อย่าไปทิ้งเกลื่อนกลาดให้ชาวบ้านเขาเห็นเขาจะเสียศรัทธา แสดงว่าเราทอดธุระ ถ้าเราจะกินวันพรุ่งนี้ อย่างเกลือก็เอาไปใส่กระบอกให้ดี น้ำอ้อย น้ำตาลก็ใส่กลักให้ดี แล้วเก็บปิดให้มิดชิด มีโรงที่เก็บ เขาเรียกว่ากัปปิยกุฎิ ถ้ามันเหลือกินละก็ท่านให้เก็บให้ดีนะ เอาออกจากบาตรเสียถ้ามันเหลือกิน ถ้ามีกระโถนก็เทใส่กระโถนด้วยความเคารพ แล้วเอาออกจากบาตรให้หมด อย่าไปเทจุ้นจ้านนะ ถ้ามีอนุปสัมบันหรือเด็ก ก็ให้ขุดหลุมลึก ๆ ลงไป เทลงไปในหลุม อย่าให้มันสกปรก อย่าให้มีกลิ่น ที่มันกินไม่ได้ก็ฝังเสีย ไม่ฝังก็กลบ อันใดที่จะกินได้ก็เก็บให้ดี นี่ในภัตตกวัตร ท่านก็แสดงไว้อย่างนี้ ท่านแสดงไว้หลายอย่างหลายประการ ให้ทำความสะอาดในสถานที่ นี่เป็นนิมิตเป็นเครื่องหมายของผู้มีศีลบริสุทธิ์ นี่เป็นตัวอย่าง ทีนี้ถ้าจะพูดถึงเรื่องสาธารณะทั่วไป กล่าวถึงเรื่องที่เดินก็เช่นเดียวกัน ที่ยืน ที่นั่ง ที่เดิน ที่นอน ก็เหมือนกัน เรานอนที่ไหน เราอย่าไปทำให้สกปรกในที่นั้น รักษาความสะอาดในที่นอนของตน คือเราเองจะไปนั่งไปนอนอยู่ตลอดคืนไม่ได้ ต้องทำงานด้วยกายด้วยวาจา ต้องเดินต้องเหินเปื้อนเปรอะทั้งเท้าทั้งมือ ทั้งเหงื่อทั้งไคลมันก็จะไหลย้อยไปเปื้อนเปราะในที่นอนของตัว ให้รักษา

ความสะอาด อันใดจะเกิดโทษโดยประการต่าง ๆ บางอย่างมันเกิดเชื้อโรค ก็คือที่นอนของเรา ไม่รู้จักปัดกวาด บางอย่างมันก็เป็นตัวสัตว์ เป็นตัวเรือดเป็นหมัด เป็นตัวอะไรต่าง ๆ นำเชื้อโรคมาติดตัว ฉะนั้น ต้องทำความสะอาด ทางโลกเขาเรียก **อนามัย** หรือสุขาภิบาล นี่ที่นั่งก็ดี ที่นอนก็ดี ที่ยืนก็ดี ที่เดินก็ดี เมื่อเรามองไปเห็นถนนยังงี้ ตามันก็วาวขึ้น ใจมันสบาย ถ้าไปมองถนนเห็นขี้หมูขี้หมารกรุงรัง เหล่านี้แหละ หัวใจมันก็หดลงไปแทบจะกระโดดหนี คือศีลมันไม่บริสุทธิ์ มรรยาทเหล่านี้อย่าไปเห็นเป็นของต่ำ มันทำลายศีลของเราให้เสียหายไปได้ นี่กล่าวถึงสถานที่

กล่าวถึงเรื่องพัสดุเป็นชั้นที่สอง พัสดุเป็นนิมิตเครื่องหมายของผู้มีศีลธรรมอีก พัสดุคืออะไรคือปัจจัยธาตุทั้งสี่ ปัจจัยทั้ง 4 นี้ ต้องเป็นของสะอาด ปัจจัย 4 คืออะไรบ้าง คือ อาหารการกินทุกชิ้นทุกอัน ที่เราจะกลืนเข้าไปในตัวทั้งหมด นี่ปัจจัยข้อหนึ่ง

จีวระ ปัจจัยข้อที่สอง คือเครื่องนุ่งเครื่องห่ม เรียกว่า จีวร จีวรไม่ได้หมายเพียงผ้าเหลืองผ้าแดง ผ้าดำ ผ้าชิ้นหนึ่ง จะเป็นสี ๆ ไหนก็ตาม เสื้อก็ตาม ผ้านุ่งผู้หญิงก็ตาม กางเกงผู้ชายก็ตาม ท่านเรียกว่าจีวรทั้งนั้น แต่ไม่นิยมกันเท่านั้นเอง จีวรก็แปลว่าผ้าเท่านั้น ไม่ได้แปลว่าผ้าเหลืองผ้าดำ ผ้าแดง เมื่อเป็นอย่างนี้ก็ครอบไปถึงฆราวาสญาติโยมด้วย เรียกว่าจีวระ ผ้าชิ้นหนึ่ง ที่ทอด้วยปอก็ดี ไหมก็ดี ฝ้ายก็ดี สำเร็จเป็นชิ้นขึ้นมาเรียกว่าจีวระ นี่เป็นปัจจัยข้อที่สอง

ปัจจัยข้อที่สาม **เสนาสนะ** แปลว่าสถานที่อยู่อาศัยของมนุษย์ ไม่ได้หมายแค่กุฏิวิหาร เป็นบ้านกระต๊อบจากของญาติโยมก็เรียกว่าเสนาสนะ แต่ไม่นิยมเรียกกันเท่านั้น เพราะได้โอนศัพท์นี้ไปใช้ทางศาสนาเป็นส่วนมาก จึงไม่เกิดนิยมกันเรียกเท่านั้นเอง แต่ความหมายอันเดียวกัน อันนี้ก็เป็นปัจจัยข้อที่สาม

ปัจจัยข้อที่สี่ **คิลานเภสัช** คือยาแก้โรค ยาแก้โรคนั่นน่ะในวินัยท่านจัดมีถึงหลายอย่างสี่ห้าอย่าง แต่พูดแค่ยาแก้โรคนี้ก็ได้ความกัน จะเป็นยาชนิดไหนก็ตาม แต่ทางพระวินัยมีกฎเกณฑ์หน่อย ไม่เหมือนฆราวาส ๆ ก็มี แต่ว่าไม่สู้จะมาก ยาในทางพระวินัยนี้ มันมีอยู่ 4 ชนิด อันนี้เป็นส่วนสำคัญ จึงจะขยายเสียหน่อย ยาวกาลิก ชนิดที่หนึ่ง ยามกาลิก ชนิดที่สอง สัตตาหกาลิก ชนิดที่สาม ยาวชีวิก ชนิดที่สี่ เครื่องที่เราจะต้องกลืนกินเข้าไปนั้น เรียกว่าของควรแก่การบริโภค มีถึงสี่ห้าอย่าง

ยาวกาลิก นับแต่ผู้ถือศีล 8 มา จะกินอาหารเวลาตอนบ่ายนั้น ไม่ได้เด็ดขาด คือกินได้แต่เวลาตอนเช้าไปถึงเที่ยง นี่เป็นอายุของอาหารจะต้องบริโภคของผู้มีศีล ท่านเรียกว่ายาวกาลิก กล่าวกันง่าย ๆ คือ อาหารที่จะต้องกินกัน

ข้อที่สอง เรียกว่า **ยามกาลิก** กินได้ชั่วเวลาคู่ของวัน ได้แก่น้ำอัฐบาน เมื่อทำเวลาตอนเช้าถ้าแสงอรุณขึ้นวันใหม่กินไม่ได้ กินได้ตั้งแต่ตอนเช้าไปถึงกลางคืน พอสว่างกลืนไม่ได้เลย จะเป็นโยมก็ตาม จะเป็นพระก็ตาม เมื่อรับประเคนไว้ ฉันได้เสมอชั่วยามหนึ่งเท่านั้น กลางวัน 12 ชั่วโมง กลางคืน 12 ชั่วโมง เลยนั้นไปฉันไม่ได้ เรียกว่า ปานะ คือน้ำดื่ม นี่พูดถึงว่าเมื่อเราทำสำเร็จ เสร็จ

แล้วก็รับประเคน ถ้าไม่ประเคนก็กินไม่ได้เหมือนกัน มันเสีย มันบูดมันเสีย มันก็จะทำให้เกิดโรค เกิดภัย กินไม่ได้ เมื่อกาลเวลาที่ควรแก่วินัยก็ฉันได้ ท่านเรียกว่ายามกาลิกคือน้ำอัฐบาน นี่ของที่ควรแก่การบริโภคของสมณะ

สัตตาหกาลิก สปิ นวนิตํ เตลํ มธุ ผานิตํ กล่าวกันง่าย ๆ คือน้ำอ้อย น้ำตาล น้ำผึ้ง แต่ในบาลีท่านบอก **สปิ** เนย **นวนิตํ** เนยข้น **เตลํ** น้ำมัน **มธุ** น้ำผึ้ง **ผานิตํ** น้ำอ้อย ทั้งหลายเหล่านี้ ท่านเรียกว่ายาคิลานเภสัช ถ้าเป็นพระภิกษุรับประเคนแล้วก็เสมอได้ 7 วัน เกิน 7 วันนั้นไปต้องทิ้ง ไม่ทิ้งก็ต้องเสียสละให้ญาติโยม แต่สมัยนี้พระเราเรียนบาลีแปลไม่ออก แปลคำว่าเนยกับนมไม่ออก เลยฉันเนยกับแป้ง ทีนี้ไม่รู้จักนมกระป๋องมันไม่ใช่เนย เห็นนมใส ๆ ก็ไม่ใช่เนย เนยนั้นคือเอานมที่สด ๆ บริสุทธิ์มาเคี่ยว เมื่อเขามาเคี่ยวไม่ต้องเจือปนอะไร มีแต่เกลือหรืออะไรก็ตามส่วนที่ไม่มีโทษเคี่ยวนมลงจนกลายเป็นน้ำมัน เป็นตัวน้ำมัน น้ำมันมีถึง 3 ชนิด น้ำมันอันหนึ่งน่ะ มันก็ยังไม่สามารถเป็นเนยได้ ท่านเรียกว่าเนยใส มันเป็นน้ำมันใส ๆ น้ำมันชั้นที่สอง มันเลยใสเข้าไป มันเหลว ๆ แต่ไม่ได้เจืออะไรเลย เป็นนมล้วน ๆ เอาความเหลวไปเคี่ยวเข้าไปจนแข็งเป็นเนยก้อนโดยไม่ต้องไปเจืออะไรเลย เป็นเนยล้วน ๆ อันนี้พระฉันได้ 7 วัน ไม่ให้เจืออะไร นอกจากเจือน้ำตาลได้ เจือน้ำมันอย่างอื่นได้ เช่นน้ำมันงา อย่างนั้นฉันได้จริง ๆ แต่เนยวิทยาศาสตร์ทุกวันนี้ มันเปลืองมาก ทำด้วยเนยจริง ๆ มันเปลืองมาก ขายราคาสูง ไม่มีใครซื้อ เขาจึงเอาแป้งไปปนเข้า เมื่อไปปนเข้า ก็ทำเป็นกระป๋อง ที่เขาเรียกว่านม ๆ พระไม่รู้จักก็นึกว่ากินเนยละทีนี้ ขนาบข้าวเย็นเข้าไปยังไม่รู้ตัว นี่ผู้ถือเคร่งเขาจึงไม่กิน ส่วนเนยบริสุทธิ์จริง ๆ ก็มี แต่มันไม่อร่อย ก็กินเป็นยาจะอร่อยยังไงพระพุทธเจ้าอนุญาตให้เป็นยาแก้ไข้ แล้วจะมาเอาความอร่อย ถ้าจะเอาความอร่อยก็กินข้าวเย็นกันเท่านั้นเอง โอวัลตินใส่ เอาแป้งใส่ กวนเข้าไปกับเนยกระป๋อง ก็อร่อยซี เพราะได้มีแป้งก็ข้าวเย็นกันเท่านั้น นี่เรื่องของสัตตาหกาลิก

ยาวชีวิก คือเมื่อรับประเคนแล้ว เก็บไว้ด้วยดีแล้วฉันจนหมด กี่วันกี่คืนก็ตามเถอะ ถ้าหมดก็หมดอายุ ถ้ายังไม่หมดก็กินมันเรื่อยไป เช่นยาควินีน แอสไพริน หรือยารากไม้ ซึ่งไม่ได้เจือปนอะไรเลย เป็นของบริสุทธิ์ อย่างนี้กินจนหมด เมื่อหมดเมื่อไรก็หมดอายุของยา อันนั้นเรียกยาวชีวิก นี่ในเรื่องบิณฑบาต จำแนกออกเป็นสี่ห้ากระทงอย่างนี้ ในเรื่องคิลานเภสัชไปรวมกับเรื่องบิณฑบาต เพราะมันเป็นเรื่องของบริโภค

ทีนี้ เมื่อชีวิตของเราก็ดี ซึ่งเป็นหน้าที่จะต้องประพฤติปฏิบัติตนเองก็ตาม หรือเป็นหน้าที่จะสับสร้างความดีเนื่องด้วยบุคคลผู้อื่นก็ดี เช่นทำถวายพระ อย่างนี้เป็นต้น พวกนี้ต้องเป็นผู้สะอาด ไม่สะอาดเป็นโทษ คนทำเป็นโทษ คนกินก็เป็นโทษ เป็นบาปเป็นอกุศลทั้งนั้น เหตุนี้แหละจึงเรียกอภิสมาจาร

สรุปย่อ ๆ ก็คือ หนึ่งให้หามาด้วยความบริสุทธิ์ เจตนาที่เป็นศีลและธรรม ไม่ให้กระทบกระเทือนแก่บุคคลผู้ใดผู้หนึ่ง วิธีการที่เราแสวงหาว่าเราควรแก่การหาโดยวิธีไหน ซึ่งไม่ได้มี

กระทบกระเทือนน้ำใจของท่าน ก็หาได้ตามฐานะ ส่วนพระก็หาอย่างหนึ่ง ส่วนคนอุปัฏฐากพระก็หาอย่างหนึ่ง แต่รวมลงก็หาด้วยความบริสุทธิ์ หาด้วยความบริสุทธิ์นั้น เรื่องของญาติโยมก็พรรณนาเรื่องบุญกุศลให้เขาฟัง แต่เขาจะทำหรือไม่ทำ เราไม่ต้องมีวิธีการโอบอ้อม อย่างพระหาด้วยความบริสุทธิ์ ตื่นขึ้นแล้วก็ลงจากกุฏิ อุ้มบาตร อุ้มจีวร ซ้อนสังฆาฯ สังวรในมรรยาทของตนไปอย่างเจ้า ไปอย่างเจ้าอย่างไร เขาจะให้มาก กูก็ดีใจ เขาจะให้น้อยกูก็ดีใจ เขาจะไม่ให้อะไรก็หัวเราะแก้มตุ่ยกลับมา ไม่ต้องแสดงความอยาก ไม่ต้องแสดงความโลภ ไปตามหน้าที่ของตนเป็นบุญกุศลจริง ๆ มันจะได้หรือไม่ ไม่ใช่เรื่องของเรา เราไม่มีอำนาจอะไรที่จะเอาได้หรือไม่ได้แต่หน้าที่สมณกิจมีก็ไปตามหน้าที่ นี่เรียกว่าหามาตามชอบ ไม่มีตัวโลภแอบอิงไปด้วย ถ้ามีตัวโลภมันแอบไปด้วยละก็ บิณฑบาตขี้มักไม่มีคนใส่ ถ้ามีคนใส่ เอามาฉันก็ไม่ค่อยอร่อย เหตุนั้นวิธีการแสวงหา ก็ต้องทำให้ดีทุกอย่าง พร้อมทุกสิ่งทุกอย่าง นับตั้งแต่การนุ่งการห่ม การเดิน สำรวมมรรยาท การไปการมา เมื่อมาถึงก็สำรวมไปจนเสร็จภัตตกิจ ให้บริสุทธิ์หมดจด สะอาดทุกสิ่งทุกประการ นี่วิธีการแสวงหา เมื่อแสวงหามาได้ ทีนี้ให้รู้จักบริโภค

วิธีการบริโภค มันมีอยู่หลายชนิด ตามอายุกาลของยาคิลานเภสัช การบริโภคบางอย่างเราบริโภคต้องนั่งก็มี บางอย่างบริโภคเราไม่ต้องนั่งก็มี บางอย่างนอนกินก็ได้ บางอย่างนั่งกินก็ได้แต่ยืนกินไม่ได้ บางอย่างยืนกินได้ นั่งกินก็ได้ นอนกินก็ได้ บางอย่างเปลือยกายกินก็ได้ บางอย่างอยู่ที่เปิดเผยกินได้ บางอย่างอยู่ในที่กำบังกินไม่ได้ ตัวอย่าง เช่นเราจะฉันข้าวในห้องของเราเองไม่ห่มจีวรก็ได้ ถ้าไม่ห่มจีวร มาฉันกลางแจ้งเป็นทุกกฏ อย่างนี้เป็นต้น บางอย่างเดินกินก็ได้ เช่นกินหมาก นี่เดินกินได้ แต่จะไปเดินกินข้าวไม่ได้นะ อันใดควรเดินกิน อันใดควรนั่งกิน อันใดควรที่จะนอนกิน เดินกิน ยืนกิน นั่งกิน นอนกิน มันมากเสียด้วยเรื่องเหล่านี้

แต่สรุปแล้ว ธรรมดามนุษย์ที่มีมรรยาทดีก็ย่อมต้องรู้อยู่เอง เหตุนั้นท่านจึงให้สังวร ระมัดระวังรักษา เมื่อเรามาถึงสถานที่กินที่นี่ บางคนรู้จักแต่กิน แต่ไม่รู้จักเก็บ บางคนรู้จักกิน แต่ไม่รู้จักกัน ไม่รู้จักกันยังไง ได้มาก็กินงุบ ๆ เข้าไป เพื่อนนั่งเต็มหมด ไม่ได้กินสักนิด ไม่รู้จัก นี่ก็ผิดอีก นี่ต้องเป็นผู้รอบคอบระมัดระวังรักษา รู้จักที่นั่งกิน ควรนั่งตามฐานะของเรา บางคนไม่รู้จักกิน ทีนี้พอจะกินก็กินงุบ ๆ บางทีน้ำไม่ตักมาสักถ้วยเดียว กินอิ่ม มาทำปากแหงแก๋ อย่างนี้เคยมี พระก็ยังเป็น นี่เขาเรียกไม่รู้จักกิน ไม่รู้จักกินก็ไม่น่าจะกิน ต้องรู้จักกิน หนึ่งที่นั่งเราอยู่ที่ไหน สอง กาน้ำเรามีหรือเปล่า แก้วน้ำเรามีหรือเปล่า กระโถนมีหรือเปล่า เขากินกันแบบไหนนี่นี่ต้องอ่านให้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง อ่านแต่ที่นั่ง อ่านบาตร อ่านจีวร อ่านกระโถน อ่านแก้วน้ำ อ่านกาน้ำ อ่านน้ำที่จะกินเข้าไปในตัว อ่านให้มันออกให้หมด

ที่นั่งเราก็ได้แล้ว สมควรแก่ภาวะ ผ้าเราก็ห่มให้เป็นปริมณฑลแล้ว นั่งให้สวย ทีนี้อย่าเงยกินมาก มันจะกลายเป็นเดียรัจฉานบริโภค อย่าก้มกินมาก มันจะกลายเป็นกาจิกศพ ให้ตั้งพอดี ๆ อย่าเงยมาก อย่าก้มมาก ให้พอดีพอเหมาะ ให้รู้จักแต่งตัวกิน บางคนหรือบางท่าน บางวัด กิน

ข้าวอีฉุยอีแฉก บางทีจีวรหลุดไปจากตัว นั่งจ้ำเสียอย่างนี้ก็มี บางทีไม่ห่ม ถลกบาตรก็ไม่แก้ จ้ำเข้าไป บางทีกินอิ่มน้ำจะดื่มก็ไม่มี นี่เรียกว่าไม่รู้จักกิน ที่เรียกว่าภัตตกวัตร บางสังคมตีพิณพาทย์ทำเพลงกินก็มี เช่นเอาช้อนเคาะจานหรือถ้วยเสียงดังลั่น คุยกันอื้อฉาว ซึ่งไม่ควรแก่สมณเพศผู้มีศีล

ทีนี้ เมื่อจัดทุกสิ่งทุกอย่างเรียบร้อย ก็ให้รู้จักเก็บ ทีนี้อันใดจะควรกินได้ในเวลาบ่ายซึ่งมีในอาสนะนี้ เราก็เก็บให้ดี เช่น บิณฑบาต เขาถวายยามาด้วย อย่างน้ำอ้อย น้ำตาล เขาถวายมาเพื่อฉันเวลาบ่าย เราก็เก็บไว้ ถ้ามากินกับอาหารก็เก็บไม่ได้ ยาอย่างอื่นก็เหมือนกัน ส่วนใดควรเก็บกินอีก ส่วนใดควรให้ทาน ส่วนใดควรทิ้ง มันมีอยู่ 3 ลักษณะ ส่วนใดควรเก็บ ไม่เก็บเป็นอาบัติ ถ้าเป็นญาติโยม ก็เศร้าหมอง ส่วนใดควรทิ้ง ไม่ทิ้งเป็นโทษ ส่วนใดควรเก็บต้องเก็บ ส่วนใดควรทิ้งต้องทิ้ง ทีนี้ส่วนใดควรเก็บ ของที่เก็บกินได้อย่างหนึ่ง ของใดกินไม่ได้ เก็บให้ดี มันกินไม่ได้ต้องเก็บให้ดี ส่วนใดกินได้ไม่ต้องเก็บดี คนเราโดยมาก สิ่งใดกินได้เก็บดี ๆ กลัวเพื่อนจะเห็นกลัวเขาจะแย่งกิน อย่างนี้ก็ทำ บางท่าน ส่วนควรเก็บดี ๆ กลับเปิดเผย อาหารที่เศษติดไม่มีใครกินได้ อย่างเศษกระโถนอย่างนี้เป็นต้น ทิ้งเกลื่อนกลาด อาหารดี ๆ ควรจะให้คนอื่นเขากินบ้าง เก็บดีลักษณะเช่นนี้เสียศีลเสียธรรม อย่างนี้ไม่รู้จัก มันเป็นเครื่องเศร้าหมองของศีล

การเก็บอย่างไร เรื่องของเรา ต้องอ่านให้หมด อย่าให้เดือดร้อนแก่คนอื่น เราต้องปฏิบัติตัวเราให้ดี ให้รอบคอบ มือว่างก็ช่วยเพื่อน ช่วยคนอื่น ช่วยเก็บ ช่วยกวาด ช่วยเช็ด ช่วยถู ส่วนอันใดที่เราเก็บเรียบร้อยดีก็ชำระ ทีนี้ชำระอย่างไร รู้จักล้าง บาตรก็ล้างให้มันสะอาดหมดจด ภาชนะทุกชิ้นต้องล้างให้ดี น้ำของเราที่เอามาใช้สอย น้ำที่เอามากินกับอาหาร เมื่อฉันเสร็จเททิ้งให้หมดเหลือหยดเดียวก็ไม่ได้ ค้างในกาหุยดเดียวก็ไม่เอา เทแล้วต้องเช็ดให้บริสุทธิ์ ถ้าไม่เทไปดื่มตอนบ่ายเป็นวิกาลโภชน์ ถ้าเป็นญาติโยม ก็ศีลเศร้าหมอง ไม่บริสุทธิ์ เช่นขันน้ำ ไปจ้วงในตุ่ม กินข้าวอิ่มก็ดื่ม ไปจ้วงอีก อาหารมันอยู่กับปากมันติดขันไป ตุ่มน้ำก็เป็นวิกาลโภชน์กันเรื่อยไป นี่ถ้าจะกล่าวถึงญาติโยมก็เป็นอย่างนี้ ศีลไม่บริสุทธิ์ ฉะนั้น ท่านจึงไม่ให้จ้วงน้ำ ให้ใช้กระบอกกรองเพื่อกันสัตว์และขี้ผงลง อันนี้พูดถึงเรื่องเก็บของกินได้อีก เก็บให้มันดี ของเศษกินไม่ได้ควรเก็บให้ดี ควรทิ้งให้มันไกลจากที่สัญจรไปมาของมนุษย์ ควรฝังดินก็ต้องฝัง ไม่มีที่ฝังก็ทิ้งให้ห่างไกล เป็นที่เป็นทางให้มันมีระเบียบเรียบร้อยอย่างนี้ นี่ท่านเรียกว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในมรรยาทอันดี อภิสมาจาร นี่ในเรื่องอาหารการบริโภค ถ้าจะนำมากล่าวกัน 3 วันก็ไม่จบ ฉะนั้น กล่าวกันเสมอเพียงหยาบ ๆ แล้วให้เทียบเอา ในเสนาสนะก็เหมือนกัน ในคิลานะ จีวระ ก็เหมือนกัน มีลักษณะเหมือนกันคือ 1. รู้จักหา 2. รู้จักรักษา 3. รู้จักเก็บชำระ 4. รู้จักสิ่งมันจะเสื่อมเสียหายไป 5. รู้จักสิ่งที่จะให้ความสุขแก่หมู่แก่คณะ และปฏิบัติตัวให้สมควรแก่เรื่องราว ในเสนาสนะก็เหมือนกัน ในจีวรก็เช่นเดียวกัน จีวรก็สำคัญเหมือนกัน บิณฑบาตก็สำคัญ จีวรก็สำคัญ ข้อหนึ่งให้รู้จักหา ข้อสอง ให้รู้จักเก็บ ให้รู้จักย้อม ให้รู้จักซัก ให้รู้จักสุ ให้รู้จักฟอก ให้รู้จักย้อมสี

บางคนผ้าควรซักไปฟอก มันผิด ผ้าควรฟอกไปซัก มันก็ผิด ผ้าควรสุไปย้อม มันก็ผิด ผ้าควรย้อมไปสุ มันก็ผิด มันมีอยู่อย่างนี้ เขาเรียกว่ารักษา บางทีไปบิณฑบาตในบ้าน บางทีก็

ถูกเม็ดฝน ถูกเหงื่อบ้างนิด ๆ หน่อย ๆ ไม่จำเป็นต้องซัก ผึ่งแดดให้มันแห้งเสีย บางทีไปตากเสีย มันก็ผิด ผึ่งนั้นคือชั่วคราวเท่านั้น บางคนผึ่งแต่เช้าจนค่ำ เขาเรียกว่าย่าง โยมก็เหมือนกัน ผ้าควรผึ่ง ไปตากก็ผิด ตากคือหมายความว่ามันนาน ผึ่งคือเดี๋ยวเดียว ครู่เดียวเท่านั้น ผ้าที่ควรตาก ไปผึ่งมันก็ผิด มันเปียกต้องตากให้มันแห้ง ไปผึ่งนิด เก็บเสีย ตื่นเช้าเหม็นบูด มันผิดทั้งนั้น ผ้าควรซักก็เราจะไปแค่ตากไม่ได้ มันสาปมันเหม็น มันสกปรก มันเปื้อน นี่ควรซัก ไปตากมันใช้ไม่ได้ นี่เรื่องจีวร ในเรื่องพระเราก็ยิ่งมาก ผึ่งผ้า ตากผ้า ย่างผ้า มีถึง 3 ลักษณะ ผึ่งคือมันติดเหงื่อ มันไม่ถึงสกปรก ผึ่งลมผึ่งแดดนิดหน่อยเก็บ อย่าไปตาก มันผิด ผ้าควรตากอย่าผึ่ง ผ้าควรย่างอย่าตาก ผ้าควรย่างคือ ผ้ายังไง ผ้ากฐิน ต้องย่าง ไม่ย่างไม่ทันเวลา ขึนตากมันก็เสร็จ กฐินขาด นี่เรียกว่าผ้ารีบด่วน

นอกจากนี้ยังมีสุผ้า ซักผ้า ย้อมผ้า ฟอกผ้า สุผ้า โดยมากเขาไม่ใช้น้ำเย็น คือผ้ามันสาบหรือเปื้อน โดยมากเขาใช้น้ำเดือด ๆ เมื่อต้มให้เดือดแล้วก็เทราดลงไป ก็ขยำ ๆ พอสมควรจนสิ่งนั้นออกไปแล้วก็บิดตาก เรียกว่าสุผ้า บางคนผ้าควรสุ เอาไปฟอกสบู่ ขนาบลงไปเกือบขาด ขาวแส้นแจ้นไปเลย มันผิด ผ้าสุไปซักก็ผิด ผ้าสุต้องใช้น้ำร้อน ผ้าซักใช้น้ำเย็น ผ้าฟอกต้องใช้สบู่ ผ้าย้อมต้องใช้สี มันมีอยู่หลายลักษณะ ถ้าผ้าเราควรฟอกเอาไปซักก็ไม่สะอาด ผ้าเราควรซักเอาไปฟอกมันขาวเกินไปอีก

เมื่อเรามาเรียนวิชาอย่างนี้ รู้จักเหตุการณ์ รู้จักสุ รู้จักซัก รู้จักฟอก รู้จักย้อม สำเร็จลงไปก็รู้จักเย็บ รู้จักตัด ให้มันเรียบร้อยในมรรยาทเหล่านี้ เมื่อมันเรียบร้อย ทีนี้รู้จักบริโภค เราจะนุ่งยังไง อยู่ในบ้านจะนุ่งยังไง อยู่ในวัดจะนุ่งห่มอย่างไร ทำงานจะนุ่งยังไง อยู่คนเดียวจะนุ่งยังไง นั่งกับแขกจะนุ่งอย่างไร เมื่อรู้จักลักษณะเหล่านี้ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยดีงาม ก็เรียกว่ารู้จักบริโภค บางคนรู้จักแต่จะนุ่งจะห่ม แต่เก็บไม่เป็น จีวร 2 ผืน ก็หว่านเสียยังกับหว่านแห ผ้า 2-3 ผืน ตากเสียทั่วบ้านทั่วเมือง เอาไปเก็บมันไม่มากมายอะไรหนักหนา บางทีกุฏิหลังเดียวคับหมด ผ้าไม่ถึงร้อยผืน บางทีบ้านหลังเดียวเล็ก ๆ ผ้าเต็มหมด ถ้าเก็บจริง ๆ มันไม่เท่าไร มันจุ้นจ้าน มรรยาทไม่ดี อันนี้ก็สำคัญ รู้จักเก็บ ผ้าเรามีกี่ชนิด ผ้าเช็ดเท้าจนตลอดผ้าโพกหัว รู้จักซัก รู้จักเก็บ รู้จักใช้สอยบริโภคให้มันเรียบร้อยดีงาม ทุกสิ่งทุกอย่าง นี่ในเรื่องจีวรคล้าย ๆ อาหารแหละ ผ้าขี้ริ้วขาด เก็บให้มันดี ๆ คนจะมาเห็นมันสกปรก เก็บให้มันเป็นที่เป็นทาง ควรซักควรตากก็ตาก ต้องการใช้หยิบได้ทันที ผ้าผืนดี ๆ น่ะอย่าไปเก็บดีมากนัก วินัยท่านห้าม ได้มาต้องบอกหมู่นะ ไม่บอกเป็นอาบัติ ในบาลีเรียกว่า **วิกัป** เรียกว่า ทำผ้าของตนให้เป็นสองเจ้าของขึ้น คือไม่ให้ตระหนี่ วินัยท่านบัญญัติไว้อย่างนี้ ถ้าจะบรรยาย 3 วันก็ไม่จบเหมือนกัน กล่าวสั้น ๆ เพียงเท่านี้ในเรื่องจีวร

ในเรื่องเสนาสนะก็เหมือนกัน บ้านช่องกุฏิวิหาร ที่พักอาศัย สาธารณประโยชน์ เช่น ส้วมหรือฐาน ศาลาหรือวิหาร ให้รู้จักรักษาความสะอาด อันใดมันจะเสีย อันใดมันจะคงที่ อันใดมันจะงอกงามขึ้น เปิดหูเปิดตาให้มันกว้างขวาง ดูแลทั่วถึง ต่างคนต่างก็มีตาลูกโต ๆ อยู่วัดตาต้องเท่าวัด หูก็ต้องโตเท่าวัด อันใดไม่ดีไม่งามเกิดขึ้นต้องสนใจ อันใดมันจะดีขึ้น อันใดจะเสียหาย อันใดจะ

คงที่ให้ความสะดวกแก่ตนและคนอื่น ต้องดูแลรักษา อันนี้ในเรื่องเสนาสนะ มีลักษณะ หนึ่ง ให้แสวงหาโดยความบริสุทธิ์ ไม่ต้องไปเที่ยวบังคับ-ข่มเหงน้ำใจบุคคลผู้ใดทั้งหมด มีอยู่ก็อยู่ ไม่มีอยู่ก็นอนดิน ไม่ต้องอัศจรรย์ **ไม่ต้องยอมเป็นทาสใครทั้งหมด** ต้องเป็นนายคน เรียกว่าพระ นายคือหมายความว่านั่งเฉย ๆ ให้กูก็อยู่ ไม่ให้กูก็ไม่อยู่ เอาฟ้าเป็นหลังคา เอาดาวเป็นแสงตะเกียงใต้ เอาต้นไม้เป็นฝากระดาน พื้นปฐพีเป็นแผ่นศิลาอาศน์ เมื่อทำใจกว้างใหญ่เท่าโลกอย่างนี้อยู่ที่ไหนก็เป็นสุข เมื่อเป็นเช่นนี้ละก็ ไม่ต้องแสวงหาด้วยความทุจริต หามาได้ด้วยความดีความชอบแล้วก็รู้จักรักษารู้จักบริหาร อันใดจะเสีย อันใดจะดีคงที่ เป็นผู้รักษาดูแลช่วยเหลือให้มันทั่วถึงกัน ในเรื่องเสนาสนะก็เหมือนกัน เมื่อต่างผู้ต่างคนพากันประพฤติปฏิบัติรักษาความดีความชอบตามหน้าที่ของตัวได้อย่างนี้ก็งาม อันนี้เขาเรียกว่ารวมลงก็สะอาด ที่นี้ที่นั่งก็สะอาดที่นอนก็สะอาด ที่ยืนก็สะอาดที่เดินก็สะอาด ก้อนข้าวก็สะอาด ผ้านุ่งก็สะอาด ที่อยู่อาศัยก็สะอาด คิลานเภสัชสะอาดหมด นี่เป็นเครื่องหมายของผู้มีศีลธรรม แต่มันยังไม่งาม-ที่นี้ นี่อธิบายข้อแรก

ข้อที่สอง สะอาดสวยงาม สวยงามกับสะอาดมันคนละอย่าง เก็บให้มันเป็นระเบียบ ถ้วยแก้วถ้วยชาม ทุกสิ่งทุกอย่างเก็บให้มันเป็นที่เป็นทาง หม้อแกงก็จะต้องอยู่ในโรงครัวของมันอย่างนี้เป็นต้น ถ้วยชาม เครื่องใช้ของสอย ให้ไว้เป็นที่เป็นทางให้มันงามตา อันใดควรอยู่ที่ไหน จัดให้มันอยู่ อย่าให้มันเปื้อนเปรอะ สมมุติคนกับสุนัขไปนอนด้วยกัน มันจะสวยที่ไหน สุนัขก็ต้องจัดให้มันนอนในใต้ถุน แมวก็ต้องให้นอนอยู่บนบ้าน คนก็จะต้องไปนอนอยู่บนเสื่อบนหมอน เป็นเรื่องเป็นราวอย่างนี้มันสวยงาม เครื่องใช้ชนิดไหนมันควรอยู่ที่ไหน ต้องให้มันอยู่ในที่นั้น และมันเคยอยู่ตรงไหนอย่าให้มันย้ายที่บ่อย ๆ มันไม่มีหลักฐานเดี๋ยวไปอยู่บ้านโน้น เดี๋ยวไปอยู่บ้านนี้ อีกหน่อยไม่มีหลักแหล่งทำกิน เครื่องใช้ของสอยเหมือนกัน มันเคยอยู่ตรงนี้แหละ ก็ให้มันอยู่เรื่อยไป ไม่จำเป็นอย่าให้มันหนี โดยมากคนเราไม่มีมรรยาทไม่มีความสวยงาม วันนี้ไปตั้งไว้ห้องหนึ่ง พรุ่งนี้ผ่าไปไว้อีกแห่งหนึ่ง วันนี้ไว้บนบ้าน พรุ่งนี้ไปไว้ใต้ถุน หากันไปเถิด แทบตาแตกมันก็ไม่เห็น นี่เขาเรียกว่ามันเสียมรรยาท คือไม่สวยงาม มีตัวอย่างเขาเล่ามา มีสองผัวเมีย สมัยหลวงพิบูลนี่แหละ เขาให้ผู้หญิงนุ่งผ้าถุง แต่ก่อนนุ่งผ้าโจงกระเบนก็พอสังเกตกันได้ง่าย สมัยนี้เขาให้นุ่งถุง ทีนี้ไอ้ผ้าโสร่งผัวกับผ้านุ่งเมียเอาไปไว้แห่งเดียวกัน มันลืม ก็ไม่ได้ตั้งใจหรอก ผ้าเมียเขาไว้ใต้ที่นอน ข้างใต้เตียงคือใต้เท้า ผ้าผัวเอาไว้ข้าง ทีนี้มันจะด่วนหรือไม่ด่วนก็ไม่ทราบ มันมืดหน่อย แกก็มาถึงบ้านก็ถ่ายผ้าเอาผ้าโสร่งไปพาดไว้กับผ้าถุงของเมีย ทีนี้พอสว่าง เขาก็รีบไปกินกาแฟที่ตลาดลุกขึ้นมาก็พอแหกขี้ตาก็รีบนุ่งผ้าโสร่งจะไปกินกาแฟ มันก็เซ่อจริง ๆ นามันน่าจะดูออก ไม่ดูเวลานุ่ง ก็ควรจะดูเวลาเดินออกไป ไม่ยักดู ไปนุ่งผ้าซิ่นหมี่ของเมีย (ผ้าภาคอีสานลาย ๆ เขาเรียกผ้าซิ่นหมี่) นั่งกินกาแฟเฉยโน่น อยู่ร้านเจ๊ก แน่ะ ไม่อายเขาเสียบ้าง ไอ้เจ้าเมียก็มาหาผ้านุ่งทีนี้ "เอ๊ะ ผ้ากูมันหายไปไหน" หากันให้ยุ่งกันไปหมด บอกลูก "ไปตามซิ พ่อมึงไปไหนวะ พ่อมึงเอาผ้ากูนุ่งไปเสียแล้วเห็นอยู่แต่ผ้าโสร่ง" ลูกสาวก็วิ่งไปตลาด ไปตามพ่อ พ่อนั่งเฉย กินกาแฟสบาย หันไปหันมาก็ไม่รู้จะพูดยังไง "พ่อ ๆ เอาผ้าแม่มานุ่ง" "เอ๊ะ กูก็ไม่รู้นะ กูก็สงสัยเหมือนกันว่ามันแข็ง ๆ สาก ๆ

มันเป็นไหมว่ะ” ต้องรีบกลับ หอบผ้าขึ้นกลัวเพื่อนเห็นทีนี้ หอบขนมาบนเอว เดินมากลัวเขาจะเห็นว่านุ่งผ้าเมีย หอบไม่ให้เขาเห็นลายผ้า หอบผ้าล่อนจ้อนเดินเข้ามาในบ้าน แบบนี้มันเสียมรรยาทเท่าไร เลยหมดอาย มันอายนุ่งผ้าเมีย มันไม่อายหนังตัวเอง เลิกผ้าขึ้นมาบนเอว หนังเคยอายไม่ยักอาย ไปอายผ้า กลัวเขาเย้ยว่า “อีตาคนนี้นุ่งผ้าเมีย” กลัวเขาว่า เลิกผ้ามาม้วนอยู่บนเอว ไอ้ลูกก็อายแทนพ่อ วิ่งเข้าบ้านนี่ ไอ้คนไม่งามเป็นยังงี้ เก็บของไม่งาม มันจะนุ่งก็ไม่งาม มันเสียหายถึงอย่างนี้ มันเสียมรรยาท อันนี้มาเทียบอย่าไปนึกว่าเป็นของเล็กน้อย

เมื่อเรารู้จักเก็บให้เป็นระเบียบเรียบร้อยดีงาม เรียกว่า สะอาด สวยงาม เก็บนั้น เก็บอะไรทีนี้ เก็บทุกอย่างนั่นแหละไม่ว่าอะไรทั้งหมด เก็บบางอย่าง นาน ๆ มาใช้ที นั่นอย่างหนึ่ง ของบางอย่างบางที 7 วันเอามาใช้ที บางอย่างใช้แต่เช้า บ่ายไม่ต้องใช้ ของบางอย่างใช้ตลอดวัน ของทั้งหลายเหล่านี้ เราต้องหาที่อยู่ให้มัน สงสารมัน บางทีมันกระโดดใส่กันน่ะ ถ้วยแก้วมันก็กระโดดใส่กันได้ เคยได้ยินเหมือนกัน แก้วสามลูก ควบปั๊บ กระโดดเป้ง เตะกันแตก ฉิบหาย นั่นมันเสียศีลแล้วยังไม่รู้ตัว มันกระโดดใส่กัน คนเราลงกระโดดใส่กันก็หัวแตก มันไม่มีวิญญาณยังกระโดดใส่กันได้ถึงขนาดนี้ ไม่ไหวแล้ว เหตุนั้น ต้องระมัดระวังรักษา ควรจัดควรหิ้ว ควรแบก ควรหาบ ควรใช้มือเดียว ควรใช้สองมือ ต้องรู้จักอ่านให้มันออก ให้มันดี ให้มันเรียบร้อย นั่นมันเป็นกัลยาณธรรม เป็นกัลยาณชน ของมันงาม คนมันก็งาม ถ้าของมันไม่งาม คนมันก็ไม่งาม มองดูในนี้แหละอย่างพวกเรานั่งอยู่ทุกวันนี้ นั่งอยู่อย่างนี้แหละมันงาม ถ้าต่างคนต่างทำ ลองดูซิ บางคนยืน บางคนเดิน บางคนนั่ง บางคนคุย มันงามเมื่อไร ลองดูซิ เสียหมดในสมาคมอันนั้น ข้าวของสิ่งต่าง ๆ ทั้งหมด-เช่นเดียวกัน เมื่อไม่มีระเบียบ มันหนาตา มันหนาหู หาไม่พบ เถียงกันทะเลาะกัน มันหนาหู มันหนาไปหมดทุกสิ่งทุกระยะนั่นแหละ เหตุนั้น ให้รู้จักรักษา ให้รู้จักระเบียบ รู้จักจัดระเบียบให้เป็นระเบียบ ๆ ตามหน้าที่ เหมือนกรรมกรที่เขาจัดกัน นายทำยังไง นายจ้างทำยังไง หัวหน้านายจ้างเป็นยังไง เขาจัดเป็นเรื่อง ๆ เป็นแถวเป็นแนวไป อย่างพิณพาทย์ก็เหมือนกัน เขาจัดให้เป็นระเบียบ ตีง๋องแง๋ง ๆ เป็นเงินเป็นทอง ถ้าจัดไม่มีระเบียบ ตีไม่เป็นภาษาแล้วใครมันจะไปฟัง เหตุนั้นการระเบียบทั้งหมด ให้มันเรียบร้อยดีงามละก็มันสบายใจ มองเห็นเท่านี้ละก็มันยิ้มอยู่คนเดียว ทีนี้พอเราต้องการละก็ ฉวยปั๊บได้ทันที เดี๋ยวนี้มันจะไปเหมือนแบบอีตาคนนั้นฉวยปั๊บ นุ่งผ้าเมียไปทันที มันไม่ไหวอย่างนั้นน่ะ นี่ให้พากันจำไว้ เมื่อจัดเป็นระเบียบเรียบร้อยดีงามในส่วนเสีย ก็ให้มันเป็นระเบียบ อย่างหยาบ ๆ ไอ้เศษอาหารอย่างนี้เป็นต้น เคยทิ้งที่ไหนทิ้งที่นั่นแหละ อย่าทิ้งเกลื่อนกลาด ให้มันเป็นที่เป็นทาง เคยเก็บที่ไหนไว้ที่นั้น จัดให้มันเป็นระเบียบเรียบร้อยสวยงาม มีผลหลายประการ

ประการที่หนึ่ง สบายตาที่ได้แลเห็น ประการที่สอง ต้องการได้ง่าย ประการที่สาม ของนั้นก็ไม่ค่อยจะเสียหาย ดีทุกสิ่งทุกอย่าง นี่ท่านเรียกว่าสวยงาม

ทีนี้ เมื่อวัตถุทั้งสองอย่างนี้ มันบริบูรณ์ดี อย่างนี้ มันสบายใจ ความสบายใจมันหมดกังวล ความไม่กังวลนั่นแหละ จิตมันก็เบิกบาน ลืมตาขึ้นก็สบายใจ ฟังเขาใช้การงานก็สบายหู เมื่อเรานึกถึงข้าวของที่ได้ใช้สอย เก็บแล้วเรียบร้อย ไม่ข้องจิต สบายใจ นั่นท่านเรียกว่าศีลวิสุทธิ ศีลบริสุทธิ์ เมื่อศีลบริสุทธิ์ทำสมาธิง่าย ทำสมาธิง่ายยังไง บางคนไปยืนใส่บาตร ได้สำเร็จโสดา บางคนก็กำลังปรุงอาหารที่โรงครัว สำเร็จโสดา บางคนกำลังเก็บดอกไม้ในสวน สำเร็จโสดา อันนี้คืออะไร คือศีลบริสุทธิ์ ไม่ยากอะไร - การทำสมาธิ คือใจสบาย

1. เมื่อเราตื่นขึ้นก็ปรุงอาหารเราดี ไม่มีการกระทบกระเทือนในระหว่างกัน

2. เราจัดแจงภาชนะใส่อาหารที่เราได้มาด้วยความบริสุทธิ์

3. เราไปเห็นพระมาบิณฑบาต พระบริสุทธิ์ จิตก็เบิกบาน ใจบานขึ้นทันทีเวลาใส่บาตร ไอ้ความบานนี่ใจสบาย เกิดเป็นศีลวิสุทธิ จิตบริสุทธิ์ ศีลบริสุทธิ์ ๆ ได้ชื่อว่าโสดังคะ นี่มันเป็นอย่างนี้ มันไม่ยากหรอก ใส่บาตรมันก็ได้มรรคผล ถ้าศีลบริสุทธิ์

ถ้าศีลเหล่านี้ไม่บริสุทธิ์ นั่งหลับตาเท่าไร ๆ มันก็ลงแต่เปลือกตา แต่ใจมันกระโดดออกไปจากหนังตาโน่นแน่ นี่คืออำนาจกิเลสหรือความเศร้าหมองไม่ผ่องใส มันผลักดันทำจิตนั้นไม่ให้ได้รับความสงบ

เมื่อเรามาสำรวจตรวจตรา พิจารณาเรื่องราวที่กล่าวนี้ นับตั้งแต่ความสะอาด ข้อหนึ่ง ความสวยงาม ข้อที่สอง ความสบายใจ ข้อที่สาม ความบริสุทธิ์ใจ เมื่อคุณงามความดีสามอย่างนี้ได้บังเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ใดคณะใด คนนั้นก็จะบำเพ็ญสมาธิง่าย ไม่เป็นสัคคาวรณ์ มัคคาวรณ์ สามารถที่จะเอื้อมเอามรรคผลได้ทุกอิริยาบถกาล ยืน เดิน นั่ง นอน

ฉะนั้น บรรยายมาในอภิสมาจาร เป็นเครื่องประกอบอบรมสีลานุสสติกรรมฐานให้เกิดขึ้น จงพากันตรวจพิจารณา ส่วนใดที่ขาดตกบกพร่อง ไม่ถูกต้องตามแนวคำสอน ก็จงพากันเยียวยาแก้ไข ให้เป็นไปโดยความสงบเรียบร้อยดีงาม ส่วนใดที่ดีแล้ว ก็จงตั้งใจปฏิบัติบำเพ็ญ เมื่อพวกเราเหล่าพุทธบริษัท ได้พากันตั้งใจปฏิบัติให้เป็นไปดังกล่าวนี้ ก็คงจะได้พากันสำเร็จตามความต้องการปรารถนา มีดังได้แสดงมาในศีลกถา กล่าวถึงอภิสมาจารและข้อปฏิบัติด้วยคุณภาพ ให้เข้าอยู่ในข้อศีล

เมื่อพวกเราตั้งใจปฏิบัติตัวให้เป็นไปอย่างนี้ ก็จะได้รับความร่มเย็นเป็นสุขตลอดกาลนาน มีดังได้แสดงมา ก็ยุติลงเพียงเท่านี้.

ศาสนกิจ

วัดอโศการาม, 5 ตุลาคม 2503

พวกเราจงคอยตั้งใจกันสดับธรรม วันนี้จะมีการแสดงธรรมตลอดสว่าง สับเปลี่ยนกัน ใครมีศรัทธาหรือความสามารถ ฝีมืออย่างไร ก็แสดงกันเสีย เพราะในการต่อไปนั้น อาจจะไม่ได้อยู่ร่วมกันอย่างในพรรษา เพราะธรรมดาธรรมเนียมของพระพุทธเจ้า ซึ่งพระองค์ได้ทรงปฏิบัติมาสมัยครั้งพุทธกาลไม่เหมือนทุกวันนี้ คือธรรมดาพระภิกษุและสามเณร หรือญาติโยมผู้มุ่งต่อการปฏิบัติ ย่อมแสวงหาการวิเวก เมื่อออกพรรษาแล้ว ก็ต่างคนต่างไปทำการวิเวกเป็นเรื่องส่วนตัว หรือเป็นเรื่องส่วนบุคคลผู้อื่น แต่เป็นเรื่องลึกลับ ถ้าคนไม่มีความคิด เป็นคนที่ขาดสติขาดปัญญา ก็ไม่สามารถจะมองเห็นประโยชน์อันลึกลับ ฉะนั้นผู้ที่พรรณนาให้ฟังนี้ ยังถูกเขาเหยียดหยามย่ำยีอย่างมากมาย จนตลอดถึงพระมหาเถระผู้ใหญ่ยังเคยเหยียบย่ำ แต่เราก็ไม่ถือ เพราะเหตุใด? เพราะเหตุว่า เราถือว่าใหญ่แต่ตัว ใหญ่แต่ชื่อ แต่ความคิดสั้นแค่หางอึ่งอ่าง ฉะนั้นจึงไม่โกรธไม่แค้นตอบแทนท่านผู้นั้น คือสมัยที่ออกปฏิบัติ หรือในการต่อมาจนตลอดกาลบัดนี้ นิสัยนั้น ชอบไปวิเวก ชอบไปอยู่ที่สงัด ชอบหลับตา ชอบไปอยู่ป่าอยู่ดง นิสัยจิตสันดานเป็นอย่างนี้ แล้วก็ถูกหมู่คณะพระเถระผู้ใหญ่ ท่านปรารถนาอะไรก็ไม่ทราบ ท่านก็ว่าเสียดสีต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น พระขี้กลัว เอาตัวรอด ไม่เห็นประโยชน์ของหมู่ หลบหลีกปลีกตัวหนีไปอยู่ตามป่าตามดง อย่างนี้ ก็ได้ถูกกระทบกระเทือนมา ตั้งแต่ออกปฏิบัติ จนบัดนี้ก็ยังมีอยู่บ้าง แต่ใจนั้นน่ะ ไม่ได้สนใจในเรื่องนั้น เพราะเหตุใด? เพราะเหตุว่า เราถือว่า คนปัญญาสั้น ตาตื้น บางทีเขาก็ว่าเสียดสีว่า “ไอ้เราเรียนหนังสือมา ลืมหูลืมตา ทั้งท่องทั้งบ่น ทั้งเทศน์ทั้งสวด ทั้งสอนทั้งเรียน แสวงหาความดีถึงขนาดนี้ ก็ยังไม่เห็นอรรถเห็นธรรม แล้วจะไปนั่งหลับตาให้มันเห็นธรรมนั่นน่ะ มันจะมีหนทางไปได้แค่ไหน?” อย่างนี้เขาก็ว่า แต่ว่ามันไม่มีความซื่อสัตย์ เขาว่าประชด เหตุนี้แหละ สมัยนี้จึงไม่เหมือนกับสมัยครั้งพุทธกาล จนตลอดพระเณรของเราก็ไม่เหมือน ถึงจะเหมือนก็ตาม ไม่เหมือนก็ตาม แต่เราก็ไม่ได้สนใจ แต่เรื่องใดที่เป็นพุทธวจนะ ก็ทำไปตามหน้าที่ ฉะนั้นการที่ทำอย่างนั้น ถึงจะมีอาการกระทบกระเทือนเสียดสีเพียงไรก็ตาม ไม่สนใจ ไม่เหลียวแล ไม่ฝักใฝ่ จนตลอดในกาลต่อไปก็เช่นเดียวกัน กิจอันใดซึ่งเป็นศาสนกิจ เป็นเรื่องศาสนา และเป็นเรื่องทำประโยชน์ให้ตนเอง เราก็จะต้องทำเรื่อยไปจนกว่า

ชีวิตจะหาไม่ เมื่อเป็นเช่นนี้แหละ พวกเราฝ่ายพุทธบริษัท ฝ่ายพระภิกษุสามเณร และญาติโยมก็ดี ผู้มุ่งต่อพุทธวจนะ หรือมุ่งต่อการละกิเลส มุ่งต่อการทำกิจของการศาสนาให้ดีขึ้น ก็อาจจะมีการไปวิเวก ไปหาที่สงบสงัดปฏิบัติตนเพื่อทำความบริสุทธิ์สะอาด ฉะนั้นการไปทำเช่นนั้นก็มีประโยชน์ ซึ่งมนุษย์ผู้มีตาอันตื้น ไม่สามารถจะแลเห็น เช่นเมื่อไปอยู่สถานที่เช่นนั้น ก็ยังโอกาสให้ได้รับความสะดวกอย่างมากมาย นั้นประการหนึ่ง

ประการที่สอง ก็ได้ช่วยสัตว์บางจำพวก คำว่า "สัตว์" ๆ อันนี้แหละ ไม่หมายแค่สัตว์เดียรัจฉาน ไม่หมายแค่สัตว์มนุษย์ จนเทวดาก็เรียกว่าสัตว์ อย่างรุกขเทวดาอยู่ตามต้นไม้ก็มี ภุมเทวดาอยู่ตามพื้นแผ่นดินก็มี อรัญเทวดาอยู่ในป่าก็มี อยู่ตามเขาตามถ้ำก็ดี เป็นที่อยู่ของสัตว์โลกไม่มีที่ว่าง ฉะนั้นการไปอย่างนั้น ผู้มีปัญญาหรือมีตาภายใน ก็สามารถที่จะสร้างประโยชน์ให้เกิดขึ้นแก่สัตว์เหล่านั้นได้เหมือนกัน, คือได้รับประโยชน์ บางทีได้รับประโยชน์ดีกว่าคน อย่างพระ-พุทธเจ้าของเรานั้น เทศนาอยู่บนสวรรค์ โปรดเทวดานั้นน่ะ สำเร็จคุณงามความดีนับเป็นโกฏิ ๆ แต่ว่าโปรดสัตว์นั้น บางทีก็คนหนึ่ง สองคน ยี่สิบ สามสิบ แค่นั้น อันนี้เป็นประโยชน์ลึกลับ อันจะพึงได้รับแก่ผู้ปฏิบัติ นอกจากนั้น ก็ยังจะได้โปรดซึ่งสัตว์เดียรัจฉานบางพวกบางเหล่า ผลประโยชน์จะพึงได้รับก็คือ ประโยชน์ของตนเองบ้าง ประโยชน์ของคนอื่นบ้างอย่างนี้ ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งควรที่จะต้องเสาะแสวงหากระทำบำเพ็ญให้เกิดขึ้นในภาวะของตน กิจอันนี้ เป็นกิจศาสนาอย่างสำคัญ แต่กิจอื่นนั้นเป็นอติเรกลาภ เป็นของเบ็ดเตล็ด ไม่ใช่ชีวิตของพระศาสนา มันเป็นเครื่องส่งเสริมชีวิตเท่านั้น

การปฏิบัตินี้แหละ มันเป็นตัวชีวิตทีเดียว ฉะนั้นเวลาที่พระเณรจะมาบวชนั้น ท่านจึงสอนข้อสำคัญอยู่สองข้อ ข้อที่หนึ่ง ท่านสอนกรรมฐานให้ ในเบื้องต้นเมื่อตนของตนไปขอบรรพชาเป็นสามเณร เมื่อขอบรรพชาสำเร็จ อุปัชฌาย์ก็ซักซ้อมไต่ถามดูว่า ท่านมีศรัทธาจะบวชจริงหรือ? ท่านปลดความเกี่ยวข้อง ปลดความกังวลในทางฆราวาสหรือยัง? เมื่อไต่ถามเห็นความเป็นไปพอสมควร แล้วก็สอนกรรมฐานให้ แต่ยังไม่ได้นุ่งผ้าเหลืองเสียด้วย ยังไม่ได้เป็นสามเณรเสียด้วยซ้ำ พอประณมมือกระโหย่งเท้าขึ้นมา ท่านก็สอนกรรมฐานให้เลย "เกสา - ผม โลมา - ขน นขา - เล็บ ทนฺตา - ฟัน ตโจ - หนัง" ถ้าพระองค์ไม่ได้ทรงมองเห็นเป็นข้อสำคัญ จะมาทรงสอนทำไม พระองค์ทรงเห็นว่า นี่แหละคือชีวิตของพระ เมื่อบวชมาต้องทำอย่างนี้ทุกคน ใครไม่ยอมรับกรรมฐาน ก็ไม่นุ่งผ้าให้เลยเป็นเด็ดขาด นี่จึงเรียกว่า การเจริญกรรมฐาน บำเพ็ญสมาธิ เป็นชีวิตของพระภิกษุสามเณร ท่านให้แนวทางอย่างนี้ เวลาเป็นสามเณร รับศีล 10 แล้วก็สวดจตุตถกรรมเป็นอันเสร็จพิธีการอุปสมบท และเมื่ออุปสมบทแล้วท่านก็อย่าทะนงตัว อย่าอวดมั่งอวดมี อวดดิบอวดดี ท่านไม่มีอะไรติดตัว แม้ผมเส้นเดียวก็ไม่เหลือ โกนหมด ตัดหนวด ตัดเล็บ ตัดอะไรต่ออะไรต่าง ๆ หมด แล้วก็ตัดจากญาติจากโยม เป็นต้นว่า ตัดจากมารดาบิดา จึงได้ถามเป็นคาถาว่า "อนุญฺญาโตสิ มาตาปิตูหิ?" "พ่อแม่ของท่านหวงแหนหรือเปล่า?" "ไม่หวงเจ้าข้า" "ในฝ่ายบ้านเมืองเขาหวงแหนหรือเปล่า?" เราก็ตอบว่า "ในฝ่ายบ้านเมือง ทางราชการไม่มีการหวงแหน

อะไรเลย” ไม่มีกังวล ตัวของตัวเองเป็นคนสมบูรณ์หรือยัง? “มนุสฺโสสิ” “ท่านเป็นคนหรือเป็นสัตว์” “เป็นมนุษย์เจ้าข้า” ที่นี้ท่านก็ถามอีกว่า เราเป็นผู้บรรลุนิติภาวะหรือยัง? เรียกว่าอายุถึง 20 หรือยัง? เราก็รับว่าอายุถึง 20 ไล่เรียงไปจนหมด ท่านเป็นคนดีหรือเป็นคนพิการ? ถามไปจนหมด เราก็ตอบว่าเราเป็นคนบริสุทธิ์สามประการ

ประการหนึ่ง เราไม่เกี่ยวข้องกับฆราวาสญาติโยมพ่อแม่วงศ์สกุล ประการที่สอง การปกครองในฝ่ายบ้านเมือง เราก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกังวล ประการที่สาม เราไม่มีโรคภัยไข้เจ็บติดต่อเพื่อจะก่อความกำเริบให้เกิดขึ้นแก่คณะสงฆ์ เมื่อสำเร็จความหมาย 3 ประการนี้เช่นนี้แล้ว ท่านก็ว่า “ดีแหละ ๆ สาธุ ๆ ดีแหละ ท่านทั้งหลายจงตั้งใจปฏิบัติในกรณียกิจ อันเป็นกิจควรทำของสมณะ”

ท่านจึงกล่าวเป็นภาษาบาลีว่า **“ปิณฺฑิยาโลปโภชนํ นิสฺสาย ปพฺพชฺชา ตตฺถ เต ยาวชีวํ อุสฺสาโห กรณีโย”** เมื่อท่านบวชเข้ามาแล้ว หมดจากญาติ หมดจากพี่น้องวงศ์วานต่าง ๆ ท่านต้องอาศัยบาตรลูกหนึ่ง แล้วก็อุ้มไปเที่ยวบิณฑบาตกินจนกว่าท่านจะสิ้นชีวิต นี่เราก็รับ คือแปลว่า เราไม่แสดงตนเป็นคนมั่งคนมี เที่ยวซื้อถูกขายแพงมาหา เราหากินอย่างนก ธรรมดานกนั้น ถึงตอนเวลาหากินก็บินไป เมื่อไปเจอะต้นไม้ใหญ่ มีในสถานที่ใดก็กินกัน กินอิ่มแล้วก็ไม่ต้องคาบใส่ปีกกลับมา มาแต่ตัว พระภิกษุผู้บวชในศาสนาก็เช่นเดียวกัน ไม่ต้องสะสมอะไรต่าง ๆ นี่ท่านก็สอนเรา เราก็รับว่า **“อาม ภนฺเต”** จะปฏิบัติตามทั้งนั้นแหละ อุปัชฌาย์ นี่ข้อหนึ่ง

ข้อที่สอง **“ปงฺสุกูลจีวรํ นิสฺสาย ปพฺพชฺชา ตตฺถ เต ยาวชีวํ อุสฺสาโห กรณีโย”** อย่าอวดมั่งอวดมี อวดดิบอวดดี ให้เที่ยวแสวงหาผ้าบังสุกุลมาปกปิดอวัยวะ เป็นสมณเพศในพุทธศาสนา นอกนั้นไม่ใช่ชีวิต มันเป็นเครื่องอุปการะ ไม่ใช่เส้นทางที่พระพุทธเจ้าทรงสอน เป็นส่วนอติเรกลาภ นี่เป็นคำสอนของพระพุทธเจ้าโดยเฉพาะ ต่อนั้นก็อนุโลมตามเป็นคหปติจีวร เป็นต้นว่า ให้รับผ้าป่า กฐิน เป็นอติเรกลาภ คหปติจีวร ได้มาจากญาติโยม ถ้าได้มาด้วยความซื่อสัตย์สุจริต มีจิตผ่องใสถวายทาน ก็รับไปเถิด นี่เป็นข้ออนุโลม นี่ก็เป็นศาสนกิจ เป็นกรณียกิจ เป็นกิจควรทำของสมณะพระเณรผู้มาบวชในพระศาสนา

ข้อที่สามก็สอนว่า **“รุกฺขมูลเสนาสนํ นิสฺสาย ปพฺพชฺชา ตตฺถ เต ยาวชีวํ อุสฺสาโห กรณีโย”** เมื่อท่านบวช ท่านอย่าไปกังวลเกี่ยวข้องในสกุล ให้หาที่วิเวกอันสงัด ไม่ต้องวุ่นวาย มีโอกาสเหมาะเวลาดี ก็จงพากันหนีจากอาวาส แล้วก็ไปอยู่ในสถานที่อันสงัด อย่าไปอวดดิบอวดดี อวดมั่งอวดมี อวดยศอวดลาภ ให้ตนปราบกิเลส ทิฏฐิมานะ ไปอยู่ตามต้นไม้และภูเขา เรียกว่า รุกขมูล เมื่อเราไปอยู่ในสถานที่เช่นนั้น มันเป็นของดีวิเศษ ดียังไง? ประการที่หนึ่ง มันกันความขี้เกียจ ทำไมถึงกันความขี้เกียจ? มันกลัว มันกลัวตาย มันเปลี่ยว มันมีสัตว์ร้ายจะคอยเบียดเบียน ประการที่สาม “เราไปอยู่ในที่สงัดปฏิบัติตัวเป็นคนวิเวก ท่านจะรับไหมเล่า?” ท่านก็ถาม เราก็ว่า **“อาม ภนฺเต”** เรายอมปฏิบัติตามอุปัชฌาย์ที่สอน **“วิหาโร อฑฺฒโยโค ปาสาโท หมฺมิยํ คูหา”** ท่านก็สอนไปอีก เมื่อมีวิหารพอจะอยู่ได้ก็ให้เป็นที่สงัด **วิหาโร** พอเป็นที่สงัด จะอาศัยได้ก็อยู่ **อฑฺฒโยโค** ไปอยู่ตาม

กระท่อมนาของเขา **ปาสาโท** ปราสาทที่ว่างเปล่าในสถานที่ใดที่หนึ่ง **หมฺมิยํ** ไปอยู่ตามเงื้อผาไม่ต้องอวดดี อยู่ในตึกในราม **คูหา** ก็ไปอยู่ตามถ้ำ ให้ไปแสวงหาการวิเวกเพื่อเป็นอติเรกลาภ เราก็ยินดี สาธุ ๆ ยินดีปฏิบัติตามพุทธวจนะ ที่อุปัชฌาย์ท่านสอน

ข้อที่สี่ **"ปูติมุตฺตเภสชฺชํ นิสฺสาย ปพฺพชฺชา ตตฺถ เตยาวชีวํ อุสฺสาโห กรณีโย"** เมื่อท่านไม่มีญาติมีโยมไม่มีคนปวารณา ไปป่าไปดง หาบ้านหายาจะรักษาร่างกายไม่ได้ละก็กินเยียวนะ นี่พูดกันง่าย ๆ พูดตามภาษาที่ผู้ดีหน่อย เขาก็เรียกว่า ฉันยาดองด้วยน้ำมูตรเน่า น้ำมูตรเน่าก็คือน้ำเยี่ยวนั่นเองแหละ นี่ไม่มีอะไรเป็นยา หาไม่ได้ก็กินเยี่ยวเหมือนกับมันเป็นยาวิเศษ นี่พระพุทธเจ้าทรงเทศนามา ก็รับว่าสาธุ ๆ จะปฏิบัติตามคำสอนพระพุทธเจ้า อติเรกลาภ สมอ มะขามป้อม สปิ - เนยใส นวนิตํ - เนยข้น เตลํ - น้ำมัน ผานิตํ - น้ำอ้อย มธุ - น้ำผึ้ง ยาผง ยาเม็ด ยาน้ำ ยาดอง ยาต้ม เหล่านี้ก็ฉันได้ เป็นอติเรกลาภ ถ้าหาได้มาด้วยความสุจริตก็กินเข้าไปเถิด.

สี่ประการนี้ เป็นชีวิตของนักบวช 1. เที่ยวบิณฑบาต นี่เป็นชีวิต 2. ถือผ้าบังสุกุลเป็นชีวิต 3. อยู่รุกขมูล ตามต้นไม้ ตามกาลเวลา เป็นชีวิต 4. กินน้ำเยี่ยว เป็นชีวิต.

นี่พระองค์ทรงสอนแต่วันบวช เมื่อบวชแล้วทีนี้สองสามวันลืมหมด เตลิดเปิดเปิงไปไหนก็ไม่ทราบ กลัวไม่ดิบ กลัวไม่ดี กลัวไม่มั่ง กลัวไม่มี กลัวไม่มียศไม่มีลาภ พากันเพลิดเพลินลุ่มหลงไปในทางอื่น ไม่ได้เหลียวแลในข้อปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าท่านทรงตรัสไว้ ฉะนั้น ศาสนามันถึงได้ยุ่งยาก ต่อไปนี้นะ พระเจ้าพระสงฆ์ของเรา นับวันแต่จะย่อยยับดับสูญไปทุกที เพราะความดีที่พระองค์ทรงตรัสไว้ ไม่ประพฤติปฏิบัติตาม นี่เป็นชีวิตของพวกเราซึ่งเป็นนักบวช ท่านก็แนะนำพร่ำสอน เป็นศาสนกิจ ซึ่งพระภิกษุสามเณรบวชมาตั้งแต่ครั้งพุทธกาลปฏิบัติกันมาอย่างนี้ เมื่อคนมาบวชมากเข้า ๆ หมดความสามารถ ศรัทธาหย่อนท้อถอยก็ปล่อยทิ้ง เมื่อปล่อยทิ้ง มาสมัยนี้เลยแสดงการเยาะเย้ย เสียดสี กระทบกระเทือน กระแทกอะไรต่าง ๆ พระกรรมฐานถูกหาว่าโง่บ้าง เอาประโยชน์ส่วนตัวบ้าง ไม่เหลียวแลแก่หมู่แก่คณะ หลบหลีกปลีกตัวไปอยู่ตามป่าตามดง ไม่มีหลักมีแหล่ง ที่แท้คนที่พูดน่ะมันตัวฉิบหายแหละ ไม่มีหลักใจสักนิด นี่มันเป็นอย่างนี้.

ฉะนั้น เมื่อหน้าที่ธุรกิจการมีเฉพาะหน้าของตน ก็จำเป็นจะต้องพากันไป จำเป็นจะต้องพากันแสวงหาทำศาสนกิจนั้น จึงจะเป็นไปเพื่อความเจริญของตนและหมู่คณะ นี่ทางปฏิบัติเป็นอย่างนี้ พวกเราก็พึงทราบการไปเช่นนั้น ไม่ใช่ไปทอดธุระ ไม่ใช่หนีไปจากหมู่จากคณะ ไม่ใช่เป็นผู้เอาตัวรอด เป็นผู้ปฏิบัติทำกิจของพระศาสนาต่างหาก นี่หน้าที่ของนักบวชเป็นอย่างนี้ หน้าที่อันนี้เป็นหน้าที่ของทุกคน แต่มันโกงหน้าที่ เขาแต่งให้เป็นนายอำเภอ มันผ่าไปทำงานของผู้ใหญ่บ้าน เขาแต่งให้เป็นผู้ใหญ่บ้าน มันผ่าไปเป็นข้าหลวงมันถึงยุ่ง พระเณรเราก็

เหมือนกัน **พระพุทธเจ้าแต่งให้ปฏิบัติอย่างนี้ มันผ่าไปทำอย่างอื่น** มันถึงเกิดเรื่องเกิดราว เกิดยุ่งเกิดเหยิงวุ่นวายกันขึ้นในศาสนา ฉะนั้นพวกเราก็ควรจะทราบหน้าที่ของตน นอกนั้นก็เป็นส่วนเบ็ดเตล็ด เป็นเครื่องอุปกรณ์ เป็นเครื่องอุปการะ ไม่ใช่ตัวจริงจังอะไร นี่เป็นกิจเบื้องต้นในการบวช

ต่อไปนี้ จะได้นำคำสอนของพระพุทธเจ้ามาตักเตือน เพื่อเป็นการให้พวกเราต่างผู้ต่างคน ตั้งใจประพฤติปฏิบัติ บำเพ็ญให้ถูกต้องตามศาสนกิจ เรียกว่า **"ธรรมะ"** ที่แสดงมาแล้วเป็นเรื่องระเบียบของการบวช เป็นเรื่องวินัยข้อบังคับ กฎเกณฑ์ในการบวช อันเป็นหน้าที่ของพระและของเณร

ในข้อสำคัญข้อที่สอง ได้แก่ **ธรรมะ** ธรรมะเป็นเครื่องประดับ เป็นการสะสมบ่มอินทรีย์ของตนให้แก่กล้า ซึ่งพระองค์ได้ทรงแสดงเป็นพุทธโอวาท มีมาในโอวาทปาฏิโมกข์ ซึ่งเป็นหน้าที่ของสมณะนักบวชในพระศาสนา **แต่เป็นข้อปฏิบัติควบคุมไปถึงญาติถึงโยมด้วย** สามารถที่จะเอาข้อปฏิบัตินั้นไปฝึกหัดตนของตน ให้เป็นคนดิบเป็นคนดี เป็นแข้ง ขา ตีน มือ หู ตา ช่วยดูแลกิจการพระศาสนาต่อไป เพื่อความก้าวหน้า นี่เป็นอย่างนี้ คือแปลว่า เป็นแนวทางของพวกเรา เป็นข้อปฏิบัติของพวกเรา มีอยู่ 6 ข้อ โดยใจความย่อ ๆ

โดยหัวข้อบาลีว่า **อนูปวาโท อนูปฆาโต ปาฏิโมกฺเข จ สํวโร, มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ ปนฺตญฺจ สยนาสนํ, อธิจิตฺเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธานสาสนํ**

แปลใจความว่า พวกเรานักพรต ไม่ว่าพุทธบริษัทฝ่ายบ้าน ไม่ว่าพุทธบริษัทฝ่ายพระ ก็ควรจะต้องพากันอยู่ในกฎเกณฑ์ที่พระองค์ทรงตรัสเทศน์นี้ คือ

ข้อหนึ่ง **อนูปวาโท** อย่าเพ่งโทษของกันและกัน คือแปลว่า อย่ากล่าวร้าย อย่าตู่ อย่าหาเรื่องอันเป็นไปในความแตกร้าวซึ่งกันและกัน สิ่งใดที่ไม่มีความจริง อย่าก่อ อย่าส่งเสริมให้เกิดขึ้น อย่ากล่าวร้ายคนอื่น อย่าแช่งคนอื่น อย่าด่าคนอื่น อย่าเพ่งแต่โทษคนอื่น ต่างคนต่างพากันเพ่งแต่โทษของตนเอง นี่เรียกว่า **อนูปวาโท** เอาไปใช้สอยได้ทั่วไป เป็นสาธารณประโยชน์ให้เกิดขึ้นในฝ่ายฆราวาส ให้เกิดขึ้นในฝ่ายสมณะ

อนูปฆาโต อย่าอาฆาตกัน คือตามธรรมดาคนเราอยู่รวมกัน บางทีความประพฤติปฏิบัติไม่เสมอกันเป็นธรรมดา บางคนก็มีมรรยาทดี บางคนก็มีมรรยาทหยาบ แต่ไม่ใช่บาป แต่เป็นมรรยาทแค่นั้น ความประพฤติทางกายไม่เสมอภาคกัน บางคนขยัน บางคนแข็งแรง บางคน

อ้อนแอ้นอ่อนแอ นี่มรรยาทของกาย ที่นี้มรรยาทของวาจาก็เหมือนกัน บางคนฉลาดพูดได้ บางคนพูดไม่ค่อยจะเป็น บางคนก็พูดมาก บางคนก็พูดน้อย บางคนก็พูดทางโลก บางคนก็พูดทางธรรม บางคนก็พูดผิดบ้าง บางคนก็พูดถูกบ้าง นี่ความไม่เสมอภาคของกันและกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ มันก็จะต้องมีการกระทบกระทั่ง เสียดสี ปะทะกัน ไม่มากก็น้อย เมื่อเหตุการณ์ทั้งหลายเกิดขึ้นแก่พวกเราพุทธบริษัท ซึ่งอยู่ในวงขอบอันเดียวกันเช่นนี้ ก็อย่าให้มีการอาฆาตซึ่งกันและกัน ต่างผู้ต่างคนอภัยโทษ ปลดล้างความชั่วของตัวนั้นให้หมดไป เพราะเหตุใด เพราะมันจะกลายเป็นเวรเป็นกรรม คนใดก็ต่างคนให้อภัยซึ่งกันและกัน เป็นอภัยทาน เป็นผู้ไม่ยึด เป็นผู้ไม่ถือ เป็นผู้ไม่ข้อง เป็นคนไม่อาฆาต แม้จะมีความผิดพลาด บางครั้งบางคราว ก็ให้อภัยซึ่งกันและกัน มีความรัก มีความสนิท มีดวงจิตเมตตาเสมอหน้ากัน ตามกำลังความสามารถ นี่ชื่อว่า **อนูปฆาโต** นี่เป็นข้อปฏิบัติของพวกพุทธบริษัท ทั้งฝ่ายฆราวาสและฝ่ายสมณะ

ปาฏิโมกฺเข จ สํวโร จงพากันปฏิบัติตนให้ใกล้ต่อปากช่องของพระนิพพาน ปากช่องพระนิพพานคืออะไร? ปาฏิโมกฺข "มุขะ" แปลว่า ปาก "โมกขะ" เครื่องพ้น ให้ไปใกล้ ๆ ที่เราจะได้กินง่าย ๆ อย่าไปนั่งไกลสำรับกับข้าว มันกินยาก เราจะต้องเข้าไปนั่งใกล้ ๆ ใกล้ ๆ ปากของเรานั่นแหละ คือพอจะเอื้อมมือหยิบเข้าปากได้ นี่ความประพฤติอันใดที่ใกล้ในทางพระ-พุทธศาสนา ต้องประพฤติอย่างนั้น ประพฤติใกล้พระศาสนานั้น คือเป็นผู้ตั้งอยู่ในพรหมจรรย์ พรหมจรรย์นั้น ฆราวาสก็มีพรหมจรรย์ พระก็มีพรหมจรรย์ ฆราวาสถือพรหมจรรย์ได้ 2 แผนก เช่นมีการรับศีลห้าศีลแปด **ปาณา** ไม่ฆ่าสัตว์ **อทินฺนา** ไม่ลักทรัพย์ **อพฺรหฺมจริยา** ไม่เกี่ยวข้องกับเพศหญิงเพศชาย ถึงจะเป็นฆราวาส ศีลห้าก็ตาม แต่ไม่ล่วง นี่ท่านเรียกว่าเป็นพรหมจรรย์ **มุสาวาท** ไม่กล่าวเท็จ **สุรา** ไม่ดื่มเหล้า ห้าประการเท่านี้ แต่เว้นเสียซึ่งตัวอพฺรหฺมจริยา นี่ก็จัดว่าเป็นพรหมจรรย์ เป็นผู้ใกล้ต่อหนทางที่จะไหลเข้าไปสู่พระนิพพาน นี่เป็น **ปาฏิโมกฺขสํวร** แปลว่าปฏิบัติใกล้ปากช่องของพระนิพพาน นี่แผนกหนึ่ง

อีกแผนกหนึ่ง ได้แก่พวกผู้ดำเนินตนอยู่ในศีลอุโบสถหรือศีลแปด มาปฏิบัติเว้นเสียซึ่งตัวอพฺรหฺมจริยา มาตั้งตนอยู่ในสิกขาบททั้งแปด อันนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้ใกล้ต่อพระนิพพาน นี่สำหรับฆราวาส ส่วนพระภิกษุสามเณร ก็คือเป็นผู้สังวรอยู่ในศีล 10 และศีล 227 เป็นผู้ไม่ละวางคุณงามความดีที่ควรประพฤติ เรียกว่า อาจาระ อนาจาระ เราจะต้องอย่าเที่ยวไปในทางที่มีโทษ กายก็อย่าเที่ยวไป วาจาก็อย่าสนใจ ดวงจิตก็อย่าให้มันไปด้วย นี่อนาจาระ กายก็อย่าไปคบค้าสมาคมกับคนที่ไม่มีศีลธรรม มีนิสัยใจคอหยาบ วาจาก็อย่าไปเกี่ยวข้องสนทนาหารือกับคนที่ชั่วผู้ทุศีล ดวงจิตก็อย่าไปกังวลเกี่ยวข้อง จะต้องระลึกไปถึงแต่คนที่ดีบคนที่ดี และความดีของตนที่สร้างขึ้น นี่เรียกว่าอนาจาระ ที่ท่านเรียกว่า "พรหมจรรย์" เมื่อใครประพฤติปฏิบัติตนอยู่ได้โดยอาการเช่นนี้ ชื่อว่าปาฏิโมกขสังวระ เป็นผู้สังวร ใกล้ต่อพระนิพพาน

มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ เป็นคนรู้จักบริโภคภัตตาหารแต่พอสมควร มีกฎเกณฑ์อยู่ 3 กระทง ในที่นี้จะจำแนกแต่อาหารของกาย การบริโภคของคนนั้น มีอยู่ 3 ชนิด บริโภคด้วยความโลภ คือ ท้องมันเต็ม แต่ใจไม่เต็ม ปากมันก็เต็ม กลืนไม่ลง ท้องมันก็เต็มแน่น แต่ใจมันจะกินอีก นี่เขาเรียกว่า **โลภะ** นี่ตัวหนึ่ง อย่าให้มันเกิดขึ้นในดวงจิต ตัวที่สอง **สันโดษ** เรียกว่ายินดีแต่ของที่มีอยู่ในบาตร นอกจากบาตร ไม่กิน หรือยินดีอยู่แต่ในภาชนะที่ใกล้ ๆ เรา ในหัตถบาศฺ นอกหัตถบาศ ไม่กิน ไม่เรียกเอาจากใครด้วยมรรยาท กายวิญญัติ ยกมือขอจากเขา ไม่เอา ไม่แสดงความอยากทางกายให้ปรากฏขึ้น กายกรรมไม่แสดงมรรยาททางมือ ไม่แสดงมรรยาทท่าทีทางตา ทางหู แลหน้าแลหลัง ต้องการอาหารมากิน เมื่อมีอยู่แค่ภาชนะของเรากินแค่นั้น เมื่อมีแค่ในบาตร กินแค่ในบาตร นี่เรียกว่าสันโดษ นี้ข้อหนึ่ง

ข้อที่สามนั้น เรียกว่า **อปิจฺฉตา** เป็นคนมักน้อย คนมักน้อยนี่ดีมาก ในทางศาสนาเราก็ดีมาก ในทางโลกก็ดีมาก ตัวอย่างเช่นพระฉิมพลี พระฉิมพลีเป็นคนมักน้อย มักน้อยยังไง? คือคนถือว่า พระฉิมพลีเป็นคนมีลาภ คนมีลาภมันจากไหน? มันมาจากคน **"มักน้อย"** คนมักน้อยเป็นต้นเหตุให้เกิดลาภ คือพระฉิมพลีนั้น ท่านทำอย่างนี้ เมื่อท่านได้ผ้ามา ถ้าท่านไม่ได้ทำทานผ้า ท่านไม่นุ่งเด็ดขาด เมื่อท่านได้อาหารมาในบาตร ถ้าไม่ได้ทำบุญ ท่านไม่กินเด็ดขาด ได้สิ่งใดมาในปัจจัยทั้ง 4 อาหารบ้าง ผ้าบ้าง เสนาสนะเครื่องใช้สอยบ้าง คิลานเภสัชบ้าง เมื่อเกิดขึ้นแก่พระฉิมพลี เมื่อได้อยู่ในอำนาจของท่านนั้น มากก็ตาม น้อยก็ตาม ยังไม่ได้ทำทานแจกจ่ายเจือจานแก่หมู่คณะ เป็นไม่กิน ไม่ใช้เป็นอันขาด นี่เมื่อท่านได้มามาก ก็ให้เป็นประโยชน์มาก เมื่อท่านได้มาน้อย ก็ให้เป็นประโยชน์ให้เกิดความดิบความดีหลายด้าน เพื่อนรัก หมู่รัก เพื่อนมีความสงสาร นี่จึงเรียกว่า การบริจาคนั้นเป็นการผูกมิตร เป็นการปราบศัตรู หลักตอมิให้กำเริบเกิดขึ้น นี่พระฉิมพลีท่านปฏิบัติตัวอย่างนี้ เมื่อท่านแตกดับทำลายลงไปจากโลกขันธ์ครั้งก่อน มาบังเกิดขึ้น กลายเป็นคนลาภมาก ไม่อดไม่อยาก ไปอยู่ในสถานที่ใด ที่น่าจะอดน่าจะอยาก ก็ไม่อดไม่อยาก ลาภรวย มั่งมีศรีสุข จนแค่กระดูกก็เป็นของดี ยังมีเรื่องในบาลีเรื่องหนึ่ง มีมาในพระไตรปิฎก มีพระภิกษุ 30 องค์ ตั้งแต่ชาติก่อนเป็นคนขี้เหนียว เป็นคนขี้ตระหนี่ ได้มาก็กินมุบ ๆ มับ ๆ ไม่มองดูเพื่อน ไม่มองดูหมู่คณะ ทั้งกิน ทั้งซุก ทั้งซ่อน ต่อจากนั้นมาก็พากันเกิดมาในชาตินี้ มาบวชทั้ง 30 องค์ ไปเดินบิณฑบาต ก็ไม่ค่อยมีใครเขาจะใส่ หาอาหารกินก็ยาก ลำบาก ต่อมาก็ได้ทราบข่าวว่า พระฉิมพลีเป็นคนไม่อดไม่อยาก ลาภมาก เมื่อได้ทราบเช่นนั้นก็จะไปอาศัยท่าน พอดีพระฉิมพลีก็ตาย เมื่อตายทำยังไง? พระฉิมพลีนี้เป็นคนดี มีเมตตา มีคนรัก มีลาภมาก อย่ากระนั้นเลย เราไปขอพระธาตุเถิด ต่างพากันสัญจรไปเอากระดูกพระฉิมพลีเหล่านั้นมาคนละก้อน ๆ มาเจาะใส่หัวกลดฝังลงไป เดินธุดงค์ มันเลยรวยใหญ่เลยทีนี้ ไม่อดไม่อยาก ไม่ทุกข์ไม่ยาก เรียกว่าพระฉิมพลีมีลาภมาก ในทางพระ-ศาสนาได้ประโยชน์มาก คือหมายความว่า เราได้มาน้อย ได้สามส่วน เรากินเสียส่วนเดียวเท่านั้น อีกสองส่วนแจกเพื่อนให้ทาน ควรให้สัตว์ก็ให้ ควรให้คนก็ให้ ควรสงเคราะห์เพื่อน

พรหมจรรย์ก็ให้ บริจาคด้วยน้ำใสใจจริง นี่เรียกว่า เป็นคนมักน้อย สบายใจ สบายกาย ตายแล้วเป็นคนไม่อดไม่อยาก นี่ในทางศาสนาเราก็ดีมาก ในทางโลกแบบสากลทุกวันนี้ก็เหมือนกัน สามารถจะปลอบปราบลัทธิคอมมูนิสต์ได้เป็นอย่างดี ปราบได้ยังไง? คนเรานั้นน่ะ มันไม่จนละก็มันไม่กำเริบหรอก เดี๋ยวนี้คอมมูนิสต์มันเกิดจากไหน? มันเกิดจากความไม่มีอยู่ ไม่มีกิน ไม่มีใครช่วยดูเหลียวแล มันทุกข์ มันยาก มันลำบาก ไหนๆ กูเป็นทุกข์ ก็ให้มันทุกข์เหมือนๆ กันเสียให้หมด อย่าให้มีทรัพย์สินเงินทอง ให้เป็นของกลางเสียทั้งหมด มันเกิดจากความอัตคัดขาดแคลน ยากจน ทำไมมันถึงยากจน? **กินคนเดียว** ไม่แจกจ่ายเจือจาน ชาวบ้านทั่วไปเขาก็ได้รับความทุกข์ความคับแค้นใจเกิดขึ้น ก็เลยกลายเป็นคอมมูนิสต์ นี่มันเกิดจากความโลภมาก "กินแต่ตัว" ไม่แจกเพื่อน เมื่อเรามีอยู่ 10 บาท ให้เขาเสีย 9 บาท กินมันบาทเดียว เพื่อนมาก มีความรัก มีความสนิท มีความสมบูรณ์พูลสุข มันจะเกิดขึ้นมาได้ยังไง? คนมั่งมี มีอยู่มีกิน มีหลับมีนอน กินก็อิ่ม นอนก็หลับ มันจะไปคิดทำไม? การบ้านการเมืองน่ะ มันลำบากจะตายไป นี่พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงสอน ความมักน้อยเป็นของดี ของประเสริฐเลิศยิ่ง เมื่อใครประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญให้เป็นไปด้วยอาการอย่างนี้ จึงจะถูกตามพระบาลีว่า **มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ** เป็นผู้ปฏิบัติดี เป็นคนปฏิบัติชอบ ประกอบให้สำเร็จประโยชน์ตนและท่าน

ปนฺตญฺจ สยนาสนํ อย่าเป็นคนยุ่ง อยู่ที่ไหนก็พากันเป็นคนเงียบสงัด อย่าเป็นคนคลุกคลีตีโมงด้วยหมู่ด้วยคณะ ก่อความยุ่งยากกำเริบให้เกิดขึ้น เว้นแต่เหตุที่มันเหนือนอกเจตนา มันไม่ทราบ ไม่รู้เรื่อง มันเป็นขึ้นเอง ก็เป็นเรื่องเหลือวิสัยอยู่ เมื่อมีความรู้ มีความเข้าใจ ไม่เหลือวิสัยก็จะได้พากันสับสร้างให้มันเกิดขึ้น คือให้เป็นผู้แสวงหาตั้งแต่ที่นั่งอันสงัด ที่นอนอันสงัด ที่ยืนอันสงัด ที่เดินอันสงัด อยู่ในสังคมอันสงัด อยู่ด้วยตนเองคนเดียว ก็ให้เป็นคนวิเวก เป็นกายวิเวก อยู่ในคณะก็ให้เป็นวิเวก อยู่ในหมู่ก็ให้ประกอบด้วยความวิเวก อยู่ในสมาคมก็ให้ประกอบด้วยความวิเวก เลือกเอาแต่ส่วนที่ดีที่ชอบ ประกอบไปในทางสงบ อยู่คนเดียวก็เป็นคนไม่ยุ่ง กายก็สงัด วาจาก็สงัด ใจก็สงัด นี่เรียกว่าเป็นผู้มีที่นั่งอันสงัด เป็นผู้มีที่นอนอันสงัด ที่ยืนที่เดินสงัด อยู่ในคณะ คือ สองคนกับเพื่อนก็ไม่ทะเลาะวิวาทกัน การทะเลาะวิวาทกันไม่สงัด กายก็ไม่สงัด ต้องลุก ต้องเดิน ต้องเหิน วาจาก็ไม่สงัด ทุ่มเถียงกัน ใจก็ไม่สงัด โกรธแค้นกัน พยาบาทกัน เป็นโทษเป็นบาปเป็นกรรม ทำลายความสงัด ไม่ถูกต้องตามศาสนธรรม คำสอนของท่าน อยู่ในหมู่ หมู่คือนับตั้งแต่ 4 คนขึ้นไปถึง 99 คน นี่เป็นหมู่ อยู่ในหมู่นั้น เราก็จะต้องเป็นหมู่ที่สงัด ไม่มีการแย่ง ไม่มีการทะเลาะวิวาทบาดหมางทำลายล้างผลาญซึ่งกันและกัน อยู่เป็นหมู่คณะ เป็นสังคม อบรมศีลธรรม เป็นไปด้วยความสงบระงับเรียบร้อย นี่เรียกว่าหมู่ดี คณะดี สังคมดี มีระเบียบ มีขนบธรรมเนียม ยังความเจริญให้เกิดขึ้นในหมู่ในคณะ นี่เป็นศาสนกิจ เป็นธรรมะข้อปฏิบัติสำหรับพวกเราพุทธบริษัท เรียกว่า "ปนฺตญฺจ สยนาสนํ" เป็นผู้มีที่อยู่อันสงัด สบายกายสบายจิต

อธิจิตฺเต จ อาโยโค เป็นผู้ไม่ประมาท เป็นคนขวนขวาย พยายามบำเพ็ญสมาธิ เป็น **อธิจิต** หมั่นทำสมาธิให้เกิดขึ้น หมั่นนั่งสมาธิ ให้แบบแก่บุคคลอื่นที่มาเห็น หมั่นปรารภในเรื่องสมาธิ สนทนาหารือกันในเรื่องกรรมฐาน เรียกว่าธรรมิกถาพรรณนาอานิสงส์ของกรรมฐานให้เกิดขึ้น บำเพ็ญประพฤติปฏิบัติ กำจัดนิวรณธรรมให้ดับไปจากจิต อันนี้ท่านเรียกว่า เป็นผู้ตั้งอยู่ในโอวาทข้อหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า "อธิจิต" อีกอันหนึ่ง ที่เรียกว่าอธิจิตนั้น คือจิตปราศจากนิวรณ์ ดวงจิตเป็นสมาธิ จิตไม่มีอาการขึ้น จิตไม่มีอาการลง จิตแน่น จิตแข็ง จิตกล้าหาญ จิตไม่มีความเศร้าหมอง อันนี้ท่านเรียก "**อธิจิตฺเต จ อาโยโค**" จงเป็นผู้ไม่ประมาท ประกอบอยู่เนือง ๆ "**เอตํ พุทฺธานสาสนํ**" นี่แหละชื่อว่า เป็นผู้ตั้งอยู่ในคำสอนของเราตถาคต นี่พระองค์ได้ทรงแสดงเป็นพุทธพจน์ ด้วยพระโอษฐ์ของพระองค์เอง

ฉะนั้น พวกเราก็ควรจะต้องพากันประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญให้เกิดมีขึ้นในตน บุคคลใดที่ตั้งอยู่ในโอวาททั้งหกประการนี้ โดยความซื่อสัตย์สุจริต ถ้าไม่สามารถจะทำจิตของตนให้พ้นไปจากทุกข์ ก็ยังเป็นการบ่มนิสัยใจคอให้น้อมไปในทางที่ชอบ ประกอบให้เกิดมีขึ้นในตัว ความชั่วก็นับวันแต่จะสาปสูญ บุญไม่เคยเกิดก็จะเกิด บุญที่เกิดแล้วก็มีแต่จะเจริญงอกงาม ฉะนั้น เมื่อสาธุชนพุทธบริษัททั้งหลาย ได้พากันตั้งใจสดับนี้ ก็ควรจะน้อมไปฝึกหัด ประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญตนของตนให้เป็นไปตามศาสนโอวาท ต่อจากนั้นพวกเรา ท่านทั้งหลาย ก็จะได้พากันประสพพบเห็นแต่ความสุขความเจริญ งอกงามในพระพุทธศาสนา มีโดยดังได้แสดงมาก็สมควรแก่กาลเวลา เอวํก็มีด้วยประการฉะนี้ฯ

(พระบุญกู้ อนุวฑฺฒโน ผู้บันทึกจากเส้นลวด)

มหาบริจาค ๕

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ นมสฺสามิ ปญฺจมหาปริจฺจาเค ติสฺโส จริยนุตีติฯ

วันนี้ จะได้แสดงพระธรรมเทศนา ที่มีมาในพระสูตรเกี่ยวด้วยมหาชาติชาดก ซึ่งเป็นบารมีธรรมส่วนหนึ่งของพระโพธิสัตว์ อันเป็นเหตุให้สำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ พระองค์ทรงได้บำเพ็ญประโยชน์ให้สำเร็จเป็นไปแก่มนุษย์พุทธบริษัททั้งหลาย 3 ประการ ประโยชน์ชาตินี้มีผลอันจะพึงได้รับ คือปัจจุบัน ประโยชน์ชาติหน้า เมื่อได้บำเพ็ญไว้แล้วในชาตินี้ บุญกุศลส่วนนั้นย่อมอำนวยผลในชาติหน้า คือสุคติ สวรรค์ เป็นต้น ประโยชน์อย่างยิ่งอันจะพึงเกิดขึ้น คือพระนิพพานอันบรมสุขอย่างเลิศ ไม่มีสุขอันใดยิ่งกว่า เรียกว่านิรามิสสุข พระพุทธองค์ทรงเทศนาให้สงฆ์สาวกทั้งหลาย ได้บรรลุสำเร็จประโยชน์อันยิ่งใหญ่ คือมรรคผลนิพพาน

เหตุทั้งหลายที่มีมาในมหาชาติชาดกหมวดนี้ มีข้อความที่จะพึงบำเพ็ญให้เกิดขึ้นในตนนั้นมีอยู่ 5 ประการ ดังจะได้บรรยายไปในกาลบัดนี้

ธนปริจฺจาโค พระองค์ได้ทรงสละทรัพย์ทั้งหลาย มีแก้วแหวนเงินทอง รัตนะทั้งปวง อันเป็นส่วนอวิญญาณกทรัพย์ และวิญญาณกทรัพย์ คือช้างแก้ว ม้าแก้ว เหล่านี้ ได้เสียสละโดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ จากผู้รับ จึงเรียกได้ว่ามหาบริจาค พระองค์ได้ทรงพิจารณาแล้วว่า การเสียสละได้เช่นนั้น เป็นการที่ยกก้อนหินออกจากพระอุระคือหัวอก เป็นเหตุให้พระองค์ทรงเบาพระหฤทัยน้อมใจเป็นไปเพื่อความสงัดปฏิบัติตนอยู่ในป่าเป็นฤาษีในเขาคีรีวงกต ในสมัยเป็นพระเวสสันดรโน้น

องฺคปริจฺจาโค พระองค์ทรงเสียสละอวัยวะบางส่วนให้เป็นทาน เช่นสละเลือดเนื้อในกายของพระองค์ ให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลและสัตว์อื่น ๆ บางจำพวก โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ในบุคคลที่ได้สังเคราะห์ไปแล้วนั้น ในสมัยนี้ก็เทียบได้อย่างหนึ่ง คือบางคนได้เสียสละเลือดของตน

ให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลผู้อื่นในคราวที่ป่วย ในการบำเพ็ญเช่นนั้น ก็เรียกได้ว่า อังคบริจาค ได้ชนิดหนึ่งในส่วนของร่างกาย

มหาบริจาคทั้ง 5 ประการนี้ พระองค์ได้ทรงบำเพ็ญมาแล้วด้วยดี ซึ่งมีมาในเวสสันดรชาดก ยกขึ้นเป็นบุคลาธิษฐาน ส่วนพวกเราพุทธบริษัททั้งหลาย ผู้หวังต่อสวรรค์และนิพพาน ก็ควรจะเดินตามแนวทางของท่าน พวกเราพุทธบริษัทซึ่งตั้งอยู่ในสาวกภูมิก็สมควรที่จะบำเพ็ญมหาบริจาค อันเป็นส่วนธรรมาธิษฐาน ดังจะได้บรรยายไปในกาลบัดนี้ ซึ่งมีอยู่ 5 ประการ

ธนปริจฺจาโค ให้เสียสละทรัพย์ของตนที่เป็นโลกิยทรัพย์ทั้งหลาย ฝากไว้ในธนาคารของพุทธศาสนา เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา โดยไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ ทั้งหมด ให้เห็นว่าเป็นการฆ่ากิเลสของตนเอง แก้ห่วงที่ผูกอยู่ คืออุปาทาน เป็นเครื่องฆ่ามัจฉริยะ ความตระหนี่เหนียวแน่นอยู่ในใจเสียได้ ก็จัดว่าเป็นมหาบริจาคได้ประการหนึ่ง

องฺคปริจฺจาโค ให้เสียสละความสุขบางส่วน อันพึงจะได้รับในตนเอง เช่นเราควรจะกินได้ 3 เวลา เราก็เสียสละมาบำเพ็ญศีล 8 หรือธุดงควัตร ตัดความสุขที่เนื่องด้วยกายของตนบางส่วน กินมากสละให้น้อย นอนมากเสียสละการนอนนั้นเสียบ้าง ความสุขอันจะเกิดขึ้นจากการดื่ม

ชีวิตปริจฺจาโค บางคราวบางสมัย มีเหตุการณ์อันตรายบังเกิดขึ้นแก่เพื่อนมนุษย์ทั้งหลาย จนตลอดสัตว์เดียรัจฉาน พระองค์ยอมเสียสละชีวิตความเป็นอยู่ของตน เพื่อให้สำเร็จประโยชน์สันติสุขแก่บุคคลอื่น ๆ ในสมัยนี้ เช่นบางท่านซึ่งทำประโยชน์ให้แก่ชาติ ยอมเสียสละความเป็นอยู่ของตน โดยไม่เห็นประโยชน์ส่วนตัวเป็นใหญ่ สละกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังความคิด บำเพ็ญดวงจิตของตนให้ตั้งอยู่ในวัฒนธรรม อันจะพึงมีแก่ชาติ ส่วนศาสนาพระองค์ก็ได้ยอมเสียสละตน บำเพ็ญพรตพรหมจรรย์ ไม่เห็นแก่ลาภยศสักการะบูชาใด ๆ ตั้งใจปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามแนวทาง ถึงแม้ชีวิตจะแตกดับไปในเหตุการณ์นั้น ๆ พระองค์ก็ทรงยอมเสียสละ ไม่หวังผลตอบแทนในการทำเช่นนั้น คือไม่เห็นแก่ตัว พระองค์ทรงเห็นว่าชีวิตความเป็นอยู่ ถ้าเป็นประโยชน์ได้แก่ปวงชนแล้ว ถึงแม้จะล้มหายตายสูญ พระองค์ก็ไม่อาลัยในชีวิต จึงเรียกได้ว่ามหาบริจาค เพราะเหตุอันนี้ จึงมีอานิสงส์ ที่พระองค์ทรงได้รับการยกย่องบูชาของมนุษย์พุทธบริษัท เป็นบุคคลที่ควรแก่การสักการะเคารพบูชา ตลอดมาจนทุกวันนี้

ปุตฺตปริจฺจาโค พระองค์ทรงยอมเสียสละลูกที่รักในหัวอกทั้งสองให้เป็นทาน คือกัณหาชาลี เหตุอันนี้แหละ พระองค์จึงได้เป็นที่รักเคารพ พุทธบริษัททั้งหลายยอมเสียสละตนเป็นทาสหรือศากยบุตร มนุษย์และเทพยุดาย่อมเคารพบูชาอยู่ตลอดกาล เพราะการกระทำของพระองค์นั้นไม่หวังผลตอบแทนใด ๆ จึงจัดว่าเป็นมหาบริจาค

ภริยปริจฺจาโค บางคราวพระองค์ได้ทรงเสียสละภริยาของตนอันเป็นที่รักให้เป็นทาน ไม่หมายมั่นผลตอบแทนใด ๆ ทั้งหมด มุ่งต่อพระโพธิญาณเป็นจุดหมายปลายทางเพียงเท่านั้น

การบริโภคบำรุงกาย เมื่อยอมเสียสละได้ ไม่เพลิดเพลินอยู่ในกามคุณทั้ง 5 มาบำเพ็ญตนให้เป็นบุญเป็นกุศลเกิดขึ้น ก็ได้ชื่อว่าอังคบริจาค คือสละรูปออกจากตา สละเสียงออกจากหู สละกลิ่นออกจากจมูก สละรสออกจากลิ้น สละสัมผัสออกจากกาย และสละธรรมารมณ์ทั้งหลายที่เป็นบาปให้ห่างไกล

ชีวิตปริจฺจาโค ให้เสียสละความเป็นอยู่ของตน เพื่อให้เป็นประโยชน์สุขแก่บุคคลผู้อื่น อันตรายอันใดจะเกิดขึ้น ก็สร้างความเข้มแข็งต่อสู้ เสียสละความเป็นอยู่ของตนในทางโลกและทางธรรม อีกอันหนึ่ง ชีวิตคือความเป็นอยู่อันยืดยาว ที่จะเป็นไปในข้างหน้านั้น ได้แก่ความเป็นอยู่ของดวงจิต เมื่อจิตตกไปในฝ่ายชั่ว ความเป็นอยู่ของตนก็จะลำบากทรมานใจ เช่นความโกรธเกิดขึ้น จิตเราก็เป็นอยู่ด้วยความโกรธ ความโลภเกิดขึ้น จิตเราย่อมเป็นอยู่ในความโลภ บางคราวจิตประมาทหลงใหล ดวงจิตก็เป็นอยู่ด้วยความลุ่มหลง ชีวิตความเป็นอยู่ของร่างกายนั้นอย่างหนึ่ง ชีวิตความเป็นอยู่ของดวงจิตนั้นอย่างหนึ่ง สิ่งใดเป็นไปในฝ่ายชั่ว ที่เนื่องด้วยความเป็นอยู่ของตน ก็สมควรที่จะเสียสละเพื่อทำชีวิตความเป็นอยู่ของตนให้ปลอดภัย ไม่อาลัยความเป็นอยู่ที่ลุ่มหลงนั้นเสียได้ มิฉะนั้นก็จะทำตนให้เป็นคนรกโลก เป็นเสี้ยนหนามหลักตอ เกิดขึ้นในวงศ์ของชาติและพระศาสนาได้ประการหนึ่ง

ปุตฺตปริจฺจาโค ให้เสียสละบุตรของตนอันเป็นที่รัก อันเป็นส่วนในทางธรรมาธิษฐาน "กณฺหํ ธมฺมํ วิปฺปาหาย" ให้สละ**กัณหธรรม** อันเป็นลูกที่รักของเราคนหนึ่ง คือโลโภ ความโลภ ไม่รู้จักพอ อิ่มไม่เป็น กินหลายไม่หายอยาก โกธะ ความโกรธ ไม่รู้จักหยุด โกรธแล้วโกรธเล่า เป็นหนทางที่จะเข้าไปสู่อบาย โมโหโมหา ความหลง ความมืดมิดปิดบังทั้งหลายเหล่านี้ ชื่อว่ากัณหธรรม

"ชาลีปริจฺจาโค" ให้เสียสละ**ชาลธรรม**อันเป็นเครื่องกีดกันกั้นจิต เหมือนกับข่ายเครื่องดักปลาในมหาสมุทรฉะนั้น ความหมายในข้อนี้ ได้แก่นิวรณธรรม อันเป็นเครื่องกั้นดวงจิตมิให้บรรลุคุณงามความดีคืบหน้า

นิวรณธรรมนั้น มีอยู่ 5 ประการ

1. กามฉันทะ ความรักใคร่ในพัสดุกามและกิเลสกาม เมื่อดวงจิตของบุคคลผู้ใดตกไปในธรรมข้อนั้น ก็เสมอเหมือนกับปลาที่ติดข่ายของนายพราน

2. พยาปาทะ ความพยาบาท มุ่งร้าย อิจฉา หาหนทางก่อความเสียหายให้เกิดขึ้นแก่ปวงชน ก่อผลที่ร้ายให้ตนและคนอื่น ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อนโดยประการต่าง ๆ

3. ถีนมิทธะ ความท้อแท้ง่วงโงกซบเซา เบื่อหน่าย คลายวิริยะคือความเพียรที่จะบากบั่นบุกไปให้บรรลุคุณงามความดีในข้างหน้า

4. อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เตือนตนเองไม่ได้ ยั้งสติไม่อยู่ ปล่อยใจของตนให้ฟุ้งซ่าน ไม่มีฌานเป็นเครื่องอยู่ ย่อมมืดมัว เหมือนเมฆหมอกปกปิดพระอาทิตย์และดวงดาวให้มืดมน ย่อมเป็นอกุศลอย่างหนึ่งในทางใจ

5. วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเล ไม่แน่ชัด ปฏิบัติตนให้ลุ่มหลง เป็นเหตุให้เข้าใจผิด ย่อมทำดวงจิตของตนให้ขุ่นมัว จะถอยหลังก็ไม่กล้า จะก้าวหน้าก็ไม่ไป คิดสงสัย ย่อมตัดความเจริญของตนได้ทางหนึ่ง

ทั้ง 5 ประการนี้ เป็นชาลธรรม คือข่าย เครื่องกีดกั้นและดักไว้ซึ่งสัตว์ทั้งหลายในโลก ฉะนั้นจะเป็นสิ่งควรเสียสละ ที่เรียกว่า ชาลีทานํ กณหาทานํ สละไปไม่ต้องอาลัยอาวรณ์ในอกุศลธรรมเหล่านั้น ผู้จะบำเพ็ญได้เช่นนั้นต้องทำตนให้ตั้งอยู่ในสัมมาสมาธิประกอบองค์ฌานให้เกิดขึ้นในตน "วิตก" ยกอารมณ์ขึ้นสู่ดวงจิตให้เป็นอารมณ์หนึ่ง "วิจาร" พิจารณาอารมณ์นั้น ๆ ตั้งขึ้นโดยนิมิตและปฏิภาคธรรม ไตร่ตรองพินิจพิจารณาในอารมณ์นั้น ๆ รู้เหตุคือการกระทำ รู้ผลอันเกิดขึ้นจากการกระทำ ได้แก่ ตัวสัมปชัญญะ ความรู้รอบคอบและสมบูรณ์ ต่อจากนั้นก็จะเห็นผลปรากฏขึ้นในใจของตัว คือปีติ กายอิ่ม กายเบา กายสงบ จิตสงบ จิตวิเวก หมดจากนิวรณ์ ย่อมเกิดความสุขในทางใจ ดวงจิตนั้นย่อมไม่ส่ายไปตามสัญญาอารมณ์ อันเป็นกระแสนำมาซึ่งกองกิเลส ให้ตัดสัญญาอดีต ที่ล่วงไปแล้วทั้งหมด ให้ตัดสัญญาอนาคต ที่ยังไม่มาถึงทั้งปวง ถ้าปล่อยจิตไปหลงอารมณ์ข้างหน้า สัญญาอนาคต มันจะต้องติดตัว ถอยหลังไปหลงอารมณ์สัญญาอดีตที่ล่วงไปแล้ว มันก็จะไปติดบ่วงเครื่องผูกพันคือสังโยชน์ ให้ตั้งสติกำหนดอยู่ในธรรมปัจจุบัน จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวจนกว่าจะได้บรรลุทุติยฌานต่อไป ตั้งใจเจริญสมถกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐาน ทำจิตสันดานของตนให้ห่างไกลจากนิวรณ์ความมืดดังนี้

ภริยปริจฺจาโค ให้เสียสละภริยาอันเป็นที่รักของตน ภริยาในที่นี้กล่าวกันโดยธรรมแล้ว มี 3 ชนิด

ภริยาคนที่หนึ่ง ชื่อ**ชีวิตมัทรี** เป็นผู้เมาอยู่ในชีวิตของตน ความเป็นอยู่ของประชาชนในโลกนี้ มีอยู่ 8 ประการ ธรรม 8 ประการนั้น แบ่งออกเป็นสองฝ่าย ฝ่ายหนึ่งเปรียบเหมือนกับบุตรอันเป็นที่รักและชอบใจ อีกฝ่ายหนึ่งเปรียบเหมือนกับบุตรที่ชั่วต่ำ อันเป็นที่ไม่พึงปรารถนา ซึ่งแตกออกมาจากนางมัทรี ฝ่ายหนึ่งกล่าวคือ นายยศ นายลาภ นายสรรเสริญ นายสุข สี่คนนี้ย่อมเป็นที่พึงปรารถนาแห่งตน คือการหลงอยู่ในลาภ ยศ สรรเสริญ สุข อันเป็นเชือกผูกคอตนไว้ได้เป็นอย่างดี อีกฝ่ายหนึ่งเป็นส่วนที่ไม่พึงปรารถนา คือนายขี้ทุกข์ นายขี้นินทา นายเสื่อมลาภ นายเสื่อมยศ ทั้งสี่คนนี้ เป็นบุคคลประพฤติตัวไม่ดี ไม่เป็นที่พอใจ ทำความเป็นอยู่ของตนให้ยุ่งยากได้ประการหนึ่ง

ภริยาคนที่สอง **วัยมัทรี** คือมึนเมาลุ่มหลงอยู่ในวัย เรียกว่านางวัยยา ซึ่งมีบุตรของเขาอันเป็นที่รักอยู่ 3 คน คือความเมาอยู่ในวัยทั้งสาม บุตรคนที่หนึ่งคือปฐมวัย เมื่อเป็นเด็กยังเยาว์ก็เมาอยู่ในความเป็นอยู่ของตน ไม่ศึกษาอบรมฝึกฝนหาวิชาความรู้ในทางโลกและทางธรรม

บุตรคนที่สองคือมัชฌิมวัย เมื่อตนผ่านพ้นมาแล้วในวัยเด็ก บรรลุนิติภาวะมาเป็นหนุ่มและเป็นสาว ก็มัวเมาอยู่โดยอาการต่าง ๆ เมารูปความสวยงาม แต่งตาทาแก้มยิ้มแย้มหลอกลวงกัน เมาเสียงอันไพเราะเสนาะโสต เมากลิ่นเครื่องสำอางค์ เป็นเหตุให้เกิดความฟุ้มเฟือย เมารส หลงลิ้น กินแล้วอยากกินอีก ที่ท่านเรียกว่า "กินหลายไม่หายอยาก นอนมากไม่รู้จักตื่น รักคนอื่นยอมเสียตัว สิ่งควรกลัวกลายกล้า" พาให้เสียทรัพย์และชื่อเสียง บุตรคนที่สามคือปัจฉิมวัย ผ่านไปเป็นคนแก่ชราภาพ เมื่อแก่เข้าแล้วก็เมาอยู่ในความแก่ของตน ความแก่ในที่นี้คือทุพพลภาพของร่างกาย ตามืด หูตึง หลังขด แก้มตอบ เดินสามขา จะประกอบกิจการอันใดก็ลำบาก อ้างภาวะของตนมากีดกั้นกันเสีย จะบำเพ็ญความดีทางโลกก็ไม่ได้ จะอาศัยความดีทางธรรมก็ขัดข้อง คือเห็นว่าตัวเป็นคนแก่แล้วย่อมเมาอยู่หลงอยู่ในภาวะของตน

ภริยาคนที่สาม **อโรคยมัทรี** เมาอยู่ในความไม่มีโรค เมื่อตนมีความสุขกายสบายใจอยู่ด้วยอามิสก็ติดเมา เข้าใจว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นของตน ขวนขวายหาแต่สิ่งที่ไม่เป็นสาระแก่นสาร ตนมีความสุขกายไม่มีโรค ก็เมาอยู่ในกาย ไม่นึกถึงความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ที่จะผ่านมาในข้างหน้ามีความสุขใจสบายจิต บางคราวก็หลงอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ แสวงหาความสุข แต่อารมณ์ที่ชอบดีชั่วผิดถูก มิได้คำนึงนึกถึง ตนไม่ขวนขวายแสวงหาความดีอย่างอื่นในทางธรรม จึงจัดว่าเป็นผู้เมาอยู่ในอโรคยมัทรี

ภริยาทั้งสามคนนี้ ย่อมก่อความยุ่งยากและวุ่นวายให้เกิดขึ้น ฉะนั้นจึงเป็นสิ่งที่ควรเสียสละบริจาคไปเสีย จึงได้นามว่า ภริยปริจฺจาโค

ช้างแก้ว คือ **หตฺถีรตนปริจฺจาโค** ให้บริจาคช้างแก้วพระที่นั่งของเราเสีย คือ **อวิชชา** ความไม่เข้าใจรู้แจ้งในตน ไม่รู้ความจริงก็สำคัญว่าตนรู้จริง คุยโม้โอหัง นั้นก็คือช้างอวดงา จิตฟุ้งซ่านพูดมากปากเปิด มองเห็นเหงือก ลักษณะอย่างนี้คือพูดดี แต่ความประพฤติต่ำ ทำให้คนอื่นแลเห็นปมด้อยแห่งตน คือไม่รู้แจ้งในอดีต ที่เรียกว่า "ปุพฺพนฺเต อญาณํ" ไม่รู้แจ้งในอนาคต ที่เรียกว่า "ปรนฺเต อญาณํ" ไม่รู้แจ้งในปัจจุบัน ที่เรียกว่า "มชฺเฌ อญาณํ" ลักษณะอย่างนี้ชื่อว่าอวิชชาหัตถีรัตนัง เป็นเครื่องทรงของคนหลงในโลก ฉะนั้น เมื่อพวกเราทั้งหลาย ได้ทำการมหาบริจาคดังกล่าวมา ก็จะให้สำเร็จประโยชน์ใหญ่คือ พระนิพพาน ให้ธรรมเป็นทาน มีอานิสงส์อย่างเลิศ "สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ" ให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะเสียซึ่งทานทั้งปวง เรียกได้ว่า "ทาน-ปรมตฺถปารมี" เป็นความดีส่วนหนึ่งที่จะพึงเกิดขึ้นจากจริยาวัตรทั้งหลาย ได้แก่การประพฤติปฏิบัติตน ให้เป็นประโยชน์แก่ตนของตนเอง ที่เรียกว่า "อตฺตตฺถจริยา" เป็นเครื่องจักรเครื่องยนต์จะได้ส่งผลให้ถึงพระนิพพานธรรมอันประเสริฐ "ญาตตฺถจริยา" จะได้พากันทำประโยชน์ให้เกิดแก่บุพการีบุคคล มีบิดามารดา ครูบาอาจารย์ วงศาคณาญาติทั้งปวง จะได้ถ่ายหนี้หมดสินสิ้นชาติมรณา "โลกตฺถจริยา" เราเกิดมาในโลกนี้ ความดีอันใดที่มีแล้วในตน ควรแจกจ่ายเจือจานให้สำเร็จประโยชน์แก่มนุษย์พุทธบริษัททั้งปวงในโลก ที่ควรได้ควรถึง เรื่องอันใดอันเป็นหนทาง

ก่อความเจริญให้เกิดขึ้นในโอกาสโลก ท้องถิ่นของตน ถ้าเรามีหนทางใด ๆ ที่จะให้เจริญได้โดยถูกต้องตามศีลธรรม ก็ควรประกอบให้เกิดขึ้นในสถานที่นั้น ๆ

"มนสฺสโลเก" มนุษย์ทั้งหลาย ที่มีวิญญาณครองอยู่ในโลก คนจำพวกใด ที่เห็นว่าเราควรสงเคราะห์เขาได้โดยธรรม ก็ไม่ควรอยู่นิ่งดูดาย ช่วยทางกายไม่ได้ก็สละทรัพย์แทนตัว ตั้งจิตเมตตาปรารถนาดีแก่คนทั้งหลายทั่วไป คนต่ำอย่าเหยียบย่ำให้จมดิน ได้แก่การดูถูกกัน คนสูงอย่าฉุดลงมาในเบื้องต่ำ คืออิจฉาริษยา กลัวเขาดีกว่าตัว ควรทำใจของตนให้ตั้งอยู่ในพรหมวิหาร เราควรสงสารเมตตาคนเบื้องสูง มีบิดามารดา พระราชาเป็นต้น ที่เรียกว่า "เมตฺตาปารมี" เราควรสงสารปรารถนาดีแก่เพื่อนมิตรสหาย ควรช่วยเหลือทางกาย วาจา ใจ เป็นต้น ที่เรียกว่า "เมตฺตาอุปปารมี" เราควรแผ่ไมตรีจิต ทำความสนิทเสมอเหมือนบุตรที่รักในอก ในคนและสัตว์เบื้องต่ำ ที่เป็นศัตรูให้เรามีจิตเมตตาภาวนาอุทิศกุศลแผ่ให้ตามควร เมื่อทำจิตได้เช่นนั้น ท่านเรียกว่า "เมตฺตาปรมตฺถ-ปารมี"

ธรรมะทั้งหลายที่ได้แสดงมาเหล่านี้เป็นมหาบริจาค เมื่อใครประพฤติตนได้แล้วย่อมสำเร็จประโยชน์ใหญ่ คือ พระนิพพาน ไม่หลงในสังขาร คือความไม่เที่ยง ไม่เอียงซ้าย คือความทุกข์ ไม่ติดสุขแห่งอามิส ทำจิตของตนให้พ้นจากอาสวะทั้งปวง ไม่ติดบ่วงอยู่ในอัตตาที่เรียกว่าตัวตน ทำจิตให้พ้นไปจากอนัตตา ฉะนั้น เมื่อใครปรารถนาความดีประโยชน์ใหญ่ก็ควรพินิจพิจารณาน้อมธรรมทั้งหลายที่ได้แสดงมานี้ ให้มีอยู่ในตน ก็จะเป็นแนวทางให้สำเร็จความมุ่งมาดปรารถนาทุกประการ

ได้แสดงมาในมหาชาติคาถา ที่เป็นบุคลาธิษฐานให้สำเร็จพระโพธิญาณของพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าอย่างหนึ่ง ธรรมาธิษฐานให้พวกเราพุทธบริษัททั้งหลาย สาวกสาวิกา จงประพฤติปฏิบัติตามธรรมเหล่านั้น จะเป็นเหตุให้ประสบพบเห็นแต่ความเจริญงอกงามทุกทิพาราตรีกาล มีใจความดังได้แสดงมา เอวังก็มีด้วยประการฉะนี้ฯ

วิชชาจรณสัมปันโน

วัดอโศการาม, 4 ตุลาคม 2503

จะอธิบายเรื่องวิชา วิชาในที่นี้เป็นวิชาส่วนสูง ไม่ใช่วิชาธรรมดาสามัญ วิชาสามัญนี้มันกิเลสอาสวะมาก จึงเรียกว่า **เหฏฐิมะวิชา** เป็นวิชาเบื้องต่ำ วิชาเบื้องต่ำนี้ย่อมเป็นสิ่งที่มีทั่วไปแก่พุทธบริษัท แม้จะเป็นคนมิจฉาทิฐิก็มี เช่น ความฉลาดในวิชาต่าง ๆ ในทางโลกซึ่งเขาได้ศึกษากันมาตามแบบตามตำหรับ เพื่อเป็นการบริหารประเทศชาติบ้านเมืองของเขา และวิชาพิเศษชั้นหนึ่งซึ่งเกิดขึ้นจากนักปรัชญาชั้นสูง เช่น พวกคิดในทางวิทยาศาสตร์สามารถที่จะประดิษฐ์วัตถุต่าง ๆ ให้เป็นสิ่งมหัศจรรย์ไว้ใช้สอยแก่สามัญชนโดยทั่วไป เช่น เครื่องยนต์กลไก สามารถจะสร้างตาทิพย์ หูทิพย์ หรือเครื่องยนต์ เช่น เครื่องบินอย่างนี้เป็นต้น จนสามารถที่จะทำสิ่งมหัศจรรย์ใช้แทนมนุษย์ให้ประกอบกิจการต่าง ๆ อาจสำเร็จตามความประสงค์ของเขา เช่น สมัยสงครามที่เขาริเริ่มกันอยู่ได้ทราบว่าไปทิ้งระเบิดไม่ต้องใช้มนุษย์ไปด้วย และสามารถที่จะชี้มือชี้เท้าของเขาเหล่านั้น บงการว่า จะให้ไปที่ไหน ทำอะไร ย่อมสำเร็จตามความประสงค์ของเขาได้ เมื่อสำเร็จกิจการเหล่านั้นจนเป็นที่พอใจ ก็สามารถที่จะเรียกวัตถุเหล่านั้นกลับคืนมาบ้านเก่า อันนี้เป็นความเจริญของวิชาในทางโลก วิชาเหล่านี้เรียกว่า **โลกิยวิชา** เป็นวิชาของคนสามัญในโลก มีหลักเกณฑ์อยู่สองชนิดดังกล่าวมา

วิชาพิเศษ มันก็จะไม่ทำเช่นนั้น เป็นวิชาค้นคิดสำเร็จมาจาก **จินตามยปัญญา** ไม่ใช่สำเร็จมาจากการศึกษาจากโรงร่ำโรงเรียน คือสำเร็จขึ้นในทางจิต คือพวกแก่กล้าในการศึกษา ในทางปรัชญาหรือจิตวิทยา พวกนี้ต้องอาศัยแต่ความคิด เมื่อคิดให้ปรากฏรูป บางทีก็ถึงกับเกิดอุคคหนิมิต เช่น จะคิดอะไรสักอย่าง มันสำเร็จมาจากใจของเขา เป็นภาพสำเร็จรูปมาเลย เมื่อสำเร็จรูปในใจบางคราวก็เขียนภาพ บางคราวก็ไม่ได้เขียนภาพ ทำทดลองด้วยวัตถุ เมื่อทดลองใช้การไม่สำเร็จก็พยายามแปรความคิดเก่านั้นให้ผิดไป เป็นความคิดใหม่ขึ้นมาจากความคิดเก่า ก็ขยายตัวออกทีละนิด ๆ ในที่สุดก็สำเร็จตามความต้องการของเขา ถ้าเรามาคิดกันตื้น ๆ ก็เป็นสิ่งมหัศจรรย์ ถ้าคิดให้ลึกก็มิใช่ของแปลกประหลาด อย่างคิดอีกแบบหนึ่งเช่นอย่างเขาคิด คนตัวเล็ก ให้มันตัวโต คนตัวโตให้มันตัวเล็ก คิดกันตื้น ๆ แค่นี้เสียก่อน แล้วเขาก็ดัดกระจก แผ่นเดียวนั่นแหละ เมื่อดัดกระจกเข้า ทีนี้ไอ้คนสูง มันก็กลายเป็นคนต่ำ คนต่ำก็กลายเป็นคนสูง คนเล็กก็กลายเป็นคนโต คนโตก็กลาย

เป็นคนเล็ก คิดกันตื้น ๆ แค่นี้แหละ คิดไปจนสามารถที่จะเอารูปไกล ๆ เข้ามาใกล้ ๆ ได้ ครั้งแรกนั้นก็มักเป็นพวกผู้คิดในทางฝ่ายยุทธศาสตร์ ความคิดเกิดจากพวกนี้ก่อน อีกแขนงหนึ่ง ความคิดมันเกิดขึ้นจากพวกแพทยศาสตร์ พวกนี้ต้องใช้ความคิดลึกกว่าธรรมดา หรือเช่นพวกเดินเรือทะเล เขาก็คิดที่จะมองหาเรือที่เดินผ่านไกล ๆ ทำอย่างไรจึงจะมองเห็น ทำอย่างไรจึงจะทำเรือลำนั้น ให้เงามาติดในเรือของตน พยายามคิดไปจนสำเร็จ คิดขั้นแรก ก็คิดโง่ ๆ อย่างเรานี้แหละ คิดโง่ ๆ อย่างไร คิดแบบกระจกส่องหน้านี่เอง ไม่ได้คิดวิเศษวิโส ทำเสากระโดงให้สูงขึ้นไปบนอากาศ เมื่อวัตถุต่าง ๆ มาติดกระจก ก็เอากระจกต่อกระจกมาส่องกันเอง ทีนี้ส่องกันไปส่องกันมาหลาย ๆ บานเข้า กระจกเงานั้นก็ดึงเอารูปนั้นลงไปในท้องเรือ ไม่ต้องมองกระจกบานบน มองดูกระจกเล็ก ๆ อยู่ท้องเรือนั้นมองเห็นเรือลำนั้นอยู่ไกล ๆ ได้ เขาคิดกันแค่นี้แหละ นาน ๆ เข้า ก็สร้างกระจกแผ่นเดียว ทำกระจกนั้นให้เป็นคลื่น พอเรือมากระทบคลื่นกระจกบนคลื่นล่างก็รับ รับกันเรื่อยลงไปจนใต้แผ่นน้ำ คิดไปคิดมาจนในที่สุดเวลานี้ ไม่ต้อง เขาก็สร้างกล้องเรดาร์ขึ้นชนิดหนึ่งซึ่งไม่ต้องใช้กระจกเงาและไม่ต้องใช้กระจกเป็นคลื่น กล้องนิดเดียวเท่านั้นแหละสามารถที่จะดูดเอาเรือไกล ๆ มาเห็นอยู่ในท้องเรือ จนสำเร็จตามความต้องการของเขา นี่เป็นวิชาชั้นสูงในทางวิทยาศาสตร์

มาสมัยนี้ ในทางแพทยศาสตร์ก็ค้นคว้า ค้นคว้าในการที่จะไม่ให้มนุษย์ตาย ต่างคนต่างค้นแต่ยังไม่พบ ยังไม่เจอะ ค้นเท่าไรมันก็ยังตายกันอยู่ ยังไม่สำเร็จที่จะทำให้มนุษย์มีอายุยืนยาวไปกว่าธรรมดา ยังไม่สำเร็จ นี่ก็ค้นคิดพิจารณากันอยู่ โดยไม่ต้องอาศัยแบบตำรา แล้วมาสมัยนี้ ยังคิดคืบหน้าออกไปอีก แต่มันจะเป็นไปได้เพียงไรนั้น เป็นเรื่องของพวกเขาคิดว่าจะขึ้นไปอยู่ในพระอังคาร มันคงจะสบายมาก แต่ก็นึกว่ามันสำเร็จได้ยาก **ทำไมถึงสำเร็จได้ยาก คือคนมันไม่จริง** ทำไมถึงเรียกว่าไม่จริง มันสงสัย มันไม่ชัดในอกในใจ เป็นความคิดคาดคะเน มันยังไม่แน่ชัดในใจ ไอ้ความสงสัยอันนี้แหละ มันเป็นของที่สำเร็จได้ยาก นี่เรื่องวิชาของโลก เป็นวิชาพิเศษส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นของพวกนักคิด เรียกว่าจินตามยปัญญา

แต่ว่าสรุปลงสองชนิดนี้ ไม่เป็นวิชาพ้นไปจากทุกข์ เป็นวิชาสร้างบาป เป็นวิชาสร้างกรรมมีอยู่ถึง 70 ส่วน ส่วนวิชาที่จะให้ประโยชน์นั้นมีอยู่ 30 เท่านั้น ทำไมถึงมีอยู่เพียง 30 ถ้ามันก่อสงครามโลกละ ก็ฉิบหายละ แต่ส่วนที่ใช้ประโยชน์ ให้ความสะดวกในการคมนาคมของมนุษย์มันมีน้อยเหลือเกิน โดยมากมันมุ่งไปในทางประหัตประหารกัน มุ่งในทางสร้างอำนาจ สร้างอิทธิพล โดยมากเป็นไปโดยอาการเช่นนั้น ฉะนั้น จึงไม่พ้นไปจากทุกข์ ไม่พ้นไปจากการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ดูกันใกล้ ๆ อย่างทุกวันนี้ เช่น บางพวกฉลาด สร้างอะไรต่ออะไรต่าง ๆ มากมาย เมื่อสร้างแล้ว ก็เอาไปขายเอาเงิน บางทีอาวุธหรือศาตราที่ขายเขานั้น มันกลับไปฆ่าเขาผู้สร้าง ตัวอย่างเช่นบางประเทศสร้างอาวุธไม่ได้เลย แต่ประกาศสงครามต่อสู้กับผู้ให้อาวุธ อย่างนี้เป็นต้น อันนี้เป็นวิชาของโลก มันให้ผลเสมอเพียงแค่นั้น

ฉะนั้น ในทางศาสนาของเรา พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงชี้แจงไว้อีกข้อหนึ่ง เป็นวิชาธรรม วิชาธรรมนี้เกิดขึ้นได้สองชนิด ชนิดหนึ่งเกิดจากความคิดนึกตรึกตรองพินิจพิจารณา เบื้องต้นท่าน

เรียกว่า **วิตก วิจาร** ต่ำกว่านั้นท่านเรียกว่า **โยนิโส มนสิการ** เมื่อเราได้สดับหรือเราได้ฟังเราจะต้องโยนิโสมนสิการ เราต้องใคร่ครวญทบทวน พินิจพิจารณาดูเสียก่อนจึงค่อยเชื่อ ตัวอย่างเช่นเราจะทำบุญ เห็นเขาว่าบุญ ๆ เท่านั้น ได้ยินแต่ชื่อก็อยากได้ แต่ไม่ได้ไตร่ตรองพินิจพิจารณาว่าของสิ่งใดมันเป็นสิ่งควรแก่การทำบุญ บุคคลชนิดไหนเป็นผู้ควรจะสมค่ากองบุญกองกุศลของเรา ต้องตรองพิจารณาดูเสียก่อน คือตรวจดูตนของตน และตรวจดูพัสดุที่ตนจะบริจาค แล้วก็ตรวจดูบุคคลที่จะรับวัตถุไปจากเรา ว่าเป็นการคู่ควรหรือไม่ ถ้าเห็นว่าเป็นการคู่ควร ก็ทำได้ แต่ว่าทำด้วยความรู้ ไม่ทำด้วยความหลง ไม่ทำด้วยความอยาก อยากได้ก็ทำ แต่ไม่มีการโยนิโสมนสิการก็ชื่อว่าขาดจินตามยะ ต้องใคร่ครวญพิจารณาทบทวนดูหลาย ๆ ชั้นเสียก่อนจึงค่อยประกอบกิจการเหล่านั้น จึงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์ ซึ่งเรียกว่าทำความดีอาศัยปัญญา ปัญญาที่เรียกว่า **กุสลาธัมมา** นี้เป็นชื่อของปัญญาแต่เราไม่ได้แปลกัน แปลกันแต่ว่ากุสลาคือกุศล กุศลส่วนนี้เป็นคุณศัพท์ เป็นนามศัพท์ก็ได้ เป็นกิริยา-ศัพท์ก็ได้ เป็นนามศัพท์นั้นกุสลาแปลว่าบุญ นี่นามศัพท์ กุสลาแปลว่าผู้แสดงมรรยาทให้เป็นไปด้วยความสุจริต มีการกระทำทางกายก็สุจริต ทางวาจาก็สุจริต มีความประพฤติเป็นไปในทางจิตก็ชอบนี่ก็ชื่อว่ากุสลา เป็นกิริยาศัพท์ เป็นคุณศัพท์ก็ได้ ได้แก่การทำความดีอย่างนั้น ๆ เราจะได้รับความบริสุทธิ์อย่างนั้น ๆ นี่เป็นคุณศัพท์ ที่นี้ปัญญาก็เป็นคุณศัพท์ แปลว่า กุศโลบาย ทำสิ่งใดต้องอาศัยปัญญา ไตร่ตรองพินิจพิจารณาเสียก่อนให้รอบคอบจึงประกอบกิจการเหล่านั้น ให้สำเร็จขึ้นด้วยความสมบูรณ์ เรียกว่ากุศโลบาย ฉลาดมีนโยบายทำคุณความดีให้เกิดขึ้นในตนด้วยความบริสุทธิ์

เหตุนี้พระองค์จึงได้ทรงกำชับพวกเราให้เป็นผู้ไตร่ตรองพินิจพิจารณาโยนิโสมนสิการดูเป็นผู้ใคร่ครวญทวนหลายรอบเสียก่อน เมื่อเราใคร่ครวญทวนหลายรอบ ชัดเจนเจ่มแจ้งในจิตแล้วก็ทำธรรมดาทางเช่นใด หมั่นเดินหมั่นเตียน เตียนเข้า ๆ เราสามารถที่จะมองเห็นประตูได้ เดินกลับไปกลับมาหลาย ๆ ครั้ง ต้นหญ้ามันก็ตาย ความรู้มันก็เกิดขึ้น ทางที่เราเดินอยู่นั้น เป็นต้นไม้อะไรเป็นผักอะไร กินได้หรือกินไม่ได้ เราก็ทราบ ทางเดินของเรามันเตียนขึ้น ทางที่เตียนนั้น มันได้ผลหลายอย่าง อย่างหนึ่งเดินสบายเท้า อย่างที่สองเกิดผลพลอยได้ ตัวอย่างเช่น เรารู้ของที่อยู่ริมทางผักหญ้าชนิดไหนที่เขานิยมกินได้ หญ้าชนิดไหนกินไม่ได้ ถ้ากินไม่ได้เราจะเอาไปทำประโยชน์อะไรมันอาจที่จะทำเป็นปุ๋ยก็ได้ ที่กินได้เราจะเอาไปทำอะไร เหลือกินก็เอาไปขายที่ตลาด นี่เรียกว่าผลพลอยได้ นอกจากนั้นเมื่อต้องการรีบด่วน จะวิ่งก็สบาย เราจะนั่งถูนั่งไถอยู่ก็สบายก้น แม้เราง่วงนอนจะนอนไปในทางที่เตียนก็ได้ หรือมีงูหรือศัตรูต่าง ๆ มาผ่านทางเข้า เราสามารถที่จะวิ่งได้ด้วยความเร็ว ได้ผลความดีขึ้น พวกเราจะทำสิ่งใดในส่วนบุญส่วนกุศลนั้น ถ้าใคร่ครวญทวนหลาย ๆ ครั้ง ได้รับผลดี นี่เรียกว่าจินตามยปัญญาในข้อต้น

ข้อที่สองต่อไปนั้น เป็นการที่ลึกเข้าไปอีก ท่านเรียกว่า **วิตก วิจาร** ท่านไม่เรียกว่า **จินตามยะ** แต่มันก็อยู่ในจินตามยะนั่นเองแหละ แต่ต่างกัน ในข้อนี้ก็ควรจะตั้งชื่อขึ้นอีกว่า **ภาวนามยปัญญา** คนภาวนาก็ต้องคิดเหมือนกัน ภาวนาไม่คิดไม่ได้ ต้องอาศัยความคิดเป็นเครื่องประกอบองค์ภาวนาตัวอย่างเช่น องค์ฌาน ท่านบอกว่า วิตก ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ วิจาร เลือกอารมณ์ว่า เราพิจารณากรรม-

ฐานอันใดเป็นที่สะดวกสบายแก่ตน พิจารณาดูกรรมฐาน เมื่อเราเห็นว่าสิ่งนี้แหละเป็นที่สะดวกสบายแก่ตน เช่นหายใจ อย่างนี้เป็นต้น หายใจช้า หายใจเร็ว หายใจสั้น หายใจยาว หายใจแคบ หายใจกว้าง หายใจร้อน หายใจเย็น หายใจอุ่น หายใจแค่ปลายจมูก หายใจแค่คอหอย หายใจลงไปถึงหัวอก เมื่อเรามาคัดเลือกอารมณ์ จนเป็นที่ชอบใจแล้ว ก็จับอารมณ์นั้น เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** ทำจิตให้เป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เรียกว่า **เอกัคคตา** เมื่อเราได้องค์เอกัคคตาเกิดขึ้นในดวงจิต วิจาร พิจารณากรรมฐาน วิตก ยกอารมณ์นั้นให้เด่น อย่าให้จิตของเราแยกจากอารมณ์ อย่าให้อารมณ์แยกจากจิต ให้นึกว่าเหมือนกินข้าว ให้ข้าวของเราที่จะกินนั้นตรงเข้าไปในปาก ให้ปากมันตรงกับก้อนข้าว อย่าให้มันพลาด ถ้าพลาดก็เลยไปหูโน่น กินข้าวเอาอุดเข้าไปในรูหู บางทีก็ใส่ใต้คาง บางทีก็ใส่ไปในลูกตา บางทีก็ใส่ไปบนหน้าผาก อย่างนี้มันก็ไม่สำเร็จในการกิน

ฉันใดก็ดี อารมณ์ของเรา ที่เรียกว่าหนึ่งนั้นน่ะ บางทีก็ไพล่ไปโน่น อดีต ล่วงไปตั้งร้อยปี ยังไปสาวอยู่โน่น บางทีก็เปิดไปอนาคต ซึ่งยังไม่มาถึง ก็ไปสาวเรื่องราวเข้ามารกอกรกใจ นี่เรียกว่ายื่นคำข้าวขึ้นแล้วมันก็เลยศีรษะ ตกไปข้างหลัง หมาเอาไปกินหาย บางทีก็ยกขึ้นมาแค่ปากยังไม่ได้คาบ ผ่าปาไปข้างหน้าโน่น เมื่อเป็นอย่างนี้ เรียกว่าจิตของเรายังไม่แนบสนิทอยู่ในอารมณ์ เมื่อยังไม่แนบสนิท ตัววิตก มันยังไม่แน่น เราต้องทำตัววิตกยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ แล้วก็ประคองจิตขึ้นอยู่ในอารมณ์นั้น เหมือนคนที่ประคองอาหารของตน ให้มันตรงกับปาก ให้มันเข้าปาก อันนี้ท่านเรียกว่า **วิตก** คำข้าวตรงปาก ปากตรงคำข้าว แน่ใจว่าเป็นคำข้าว อะไรเป็นอาหารหวาน หรืออาหารคาว เป็นอาหารประณีตหรือหยาบ

เมื่อเราทราบเรื่องราวแล้วก็ปั๊บเข้าไปในปากเคี้ยวขยำเข้าไปเลย นี่ท่านเรียก **วิจาร** ได้แก่พวกเราตรองอารมณ์ อารมณ์ที่เรากำหนดอยู่นั้น พิจารณา พิจารณาอารมณ์ที่เรากำหนดอยู่นั้น อารมณ์ที่มันเกิดขึ้น บางคราวก็เป็นส่วนอุปจาระภาวนา พิจารณาอารมณ์หยาบ ๆ ให้มันละเอียด พิจารณาลมหายใจ เมื่อหายใจยาวก็พิจารณาลมหายใจยาว เมื่อหายใจสั้นก็พิจารณาลมที่หายใจสั้น เมื่อหายใจช้าก็พิจารณาลมหายใจช้า ว่าลมอยู่กับจิตหรือไม่ จิตอยู่กับลมหรือไม่ หายใจสะดวกคล่องแคล่วดีหรือไม่ ตรวจพิจารณาลมอยู่โดยอาการเช่นนี้ นี่เรียกว่า **วิจาร**

เมื่อวิตก วิจาร เกิดขึ้นในดวงจิต เป็นทั้งสมาธิ เป็นทั้งปัญญา วิตกเป็นองค์สมาธิ เอกัคคตาเป็นองค์สมาธิ วิจารเป็นองค์ปัญญา เมื่อสมาธิ ปัญญาเกิดขึ้น จิตนิ่งสงบ ก็เกิดวิชาขึ้น ถ้าวิจารมากเกินไปความสงบมันก็ดับ ถ้าสงบเกินไป ความคิดมันก็ดับ ให้คุมการสงบจิตของเรา ให้พอดีพอเหมาะให้พอดีกัน ถ้าปรุงไม่เป็นมันก็เกิดโทษ บางทีสงบมากเกินไปมีโทษ คือจิตมันเดินช้าในทางปฏิบัติ บางคราวคิดมากเกินไปจนสมาธิดับ ไม่ดี นั่นก็เลยไปอีก นี่ท่านให้พิจารณา วิจารดูให้มันถี่ถ้วน เหมือนเรากินอาหารอีกแหละ อาหารที่เราอยากถมเถกินเข้าไปติดคอตายก็มี อันใดที่ให้ประโยชน์ พอสู้ได้ เช่นฟันเราพอใช้หรือยัง บางคนก็มีแต่เหงือกแต่อยากกินอ้อย นั่นมันผิดธรรมดา บางคนก็ฟันหักฟันหลุด เจ็บปวด ยังอยากกินแต่ของแข็ง ๆ มันก็เกิดโทษ นี่มันเป็นอย่างนี้ ดวงจิตของเรามันก็เหมือนกัน เมื่อสงบเข้านิด ๆ หน่อย ๆ ก็อยากรู้อยากเห็น อย่างมีอยากเป็น อยากได้อยากดี

เลยตัว นี่เป็นอย่างนี้ ฉะนั้นเราต้องปรับปรุงสมาธิให้พอกับฐานเสียก่อน ปรับปัญญาให้มันพอเหมาะ สมาธิก็ให้พอเหมาะกับปัญญา ปัญญาก็ให้มันพอเหมาะกับสมาธิ **การปรับปรุงข้อนี้เป็นส่วนสำคัญมาก** คือองค์วิจารแก่ ตัววิตกมันก็มั่น

ตัวอย่าง เรามีควายตัวหนึ่ง เอาเชือกผูกมัดหลัก แล้วก็ตีหลักจมลงไปในดิน ถ้าควายมีกำลังมาก มันวิ่งหรือมันเดินหลักเราก็ถอน เมื่อหลักถอนก็เปิดเปิงไปอีก ต้องคอยดูกำลังควายของเราด้วย ถ้ากำลังมันแรงมากเกินไป ตีหลักให้มันแน่นคอยเฝ้าต้นเสาอยู่อย่างนี้เป็นต้น คือถ้าความฟุ้งซ่านของความคิดเรามันเลยเถิด มันเปิดเปิงไปนอกจากวงขอบของสมถะ กำหนดจิตลงไปให้สงบลงมากแต่อย่าให้สงบมากจนลืมหน้าลืมหลัง ถ้าสงบมากเกินไปจนไม่รู้ตัวอะไรเลยไม่รู้เรื่อง สงบมากเข้าก็มักลืม ทีนี้นั่งไม่รู้ตัว เผลอไปเป็นคราว ๆ อย่างนี้ก็มี บางทีก็ไม่รู้ ตัวนั่งเงียบ บางทีก็รู้ แต่มันผลุบ ๆ โผล่ ๆ พวกนี้แหละ เรียกว่า สมาธิขาดการวิตก วิจาร การใคร่ครวญ มันก็กลายเป็นมิจฉาสมาธิ

ฉะนั้น ต้องสังเกตดูให้ดี แล้วใคร่ครวญพินิจพิจารณา แต่จิตไม่มีอาการไหวตัวไปตามความนึกคิด ความนึกคิดมันเป็นส่วนหนึ่ง ดวงจิตเราตั้งอยู่ในองค์กรรมฐาน เราจะหมุนตัวไปทางไหนเราก็หมุนอยู่ในหลัก เช่นเราเอามือกอดต้นเสาไว้มือหนึ่งหรือสองมือ เราจะวิ่งก็วิ่งวนอยู่กับต้นเสามันไม่เสียกำลัง ถ้าเราปล่อยเสา วิ่งวนสามรอบ เวียนศีรษะ ล้มปังไปทันที ดวงจิตของเราก็เหมือนกัน ถ้าคิดนึกตรึกตรองมองสิ่งใดก็ตาม ให้มันอยู่ในเอกัคคตารมณ์ ไม่มีอาการเหนื่อย ไม่มีเสียหาย ความคิดเป็นจินตามยปัญญา ความสงบเป็นภาวนามยปัญญา มันอยู่ด้วยกันทีนี้ นี่มันเป็นกุศโลบาย เป็นปัญญาในขั้นสมาธิ มันติดกันไปเรื่อยอย่างนี้ ขั้นทานก็อยู่ในโยนิโสมนสิการ ขั้นศีลก็อยู่ในโยนิโสมนสิการ ทำสมาธิไม่ขัด มันเป็นตัววิตกวิจารแก่ขึ้นไปอีก เมื่อเรามีวิตกวิจารกำกับดวงจิตนึกเท่าไรดวงจิตยิ่งแน่ นั่งเท่าไรยิ่งคิด ดวงจิตก็แน่นแน่ว จนนิวรณ์ขาดไปจากจิตจากใจ ไม่เที่ยวไปตามสัญญาต่าง ๆ ดวงจิตนั้นก็จะเกิดวิชา ทีนี้มันก็เกิดวิชาขึ้น

วิชาที่เกิดจากนี้คืออะไร ไม่ใช่วิชาธรรมดา คือมันมาล้างวิชาเก่า วิชาที่โยนิโสมนสิการไม่เอา ปล่อย วิชาที่เกิดขึ้นจากวิตกวิจารไม่เอา เลิก ทำจิตนิ่งสงบ เมื่อจิตสงบไม่มีนิวรณ์มาเจือปนก็เป็นตัวบุญเป็นตัวกุศล เมื่อดวงจิตของตนเป็นไปเช่นนั้น ไม่ติดสัญญาใด ๆ ทั้งหมด สัญญาที่เคยรู้มาในทางโลกและทางธรรม จำได้มากน้อยเพียงใด ล้างเกลี้ยง เมื่อเรามาล้างไปจนหมดอย่างนั้น อย่างอื่นมันถึงจะเกิด ฉะนั้น ท่านจึงไม่ให้ยึดสัญญาความจำได้หมายรู้ในส่วนต่าง ๆ ทั้งหมด จะต้องยอมจนตรอก คนใดที่มันเกิดความคิด มักในคราวจนนั่นแหละ ถ้าไม่แสดงตนเป็นคนจนตรอก มันไม่เกิดปัญญา คือหมายความว่า ไม่ต้องกลัวโง่ ไม่ต้องกลัวไม่รู้ไม่เห็น ไม่มีไม่เป็น ไม่ต้องไปใช้สุตะ ปัญญาของสุตะไม่ต้องการ เพราะมันเป็นสัญญาอนิจา ปัญญาที่เกิดขึ้นจากจินตามยะไม่ต้องการ เพราะมันเป็นสัญญาอนัตตา ปล่อยให้มันดับให้หมด ให้เหลือแต่ดวงจิตตั้งเที่ยง ไม่เอียงไปข้างหน้า ไม่เอียงไปข้างหลัง ไม่เอียงไปข้างซ้าย คือ **อัตตกิลมัตถานุโยค** คือความไม่พอใจ ไม่เอียงไปข้างขวา คือ **กามสุขัลลิ-**

กานุโยค คือความพอใจ ทำจิตให้นิ่งสงบเป็นกลางวางเฉย ตั้งตระหง่าน เมื่อจิตเป็นไปได้เช่นนี้ นั่นแหละ **สัมมาสมาธิ**

เมื่อสัมมาสมาธิเกิดขึ้น มันก็มีเงา มองเห็นเงาปรากฏเกิดวิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานคือตัววิชา วิปัสสนากรรมฐานเป็นตัวปฐมวิชา เป็นปรัชญาในทางพระพุทธศาสนาของเรา ท่านจึงจัดว่าเป็นวิชาข้อแรก เป็นวิชาข้อหนึ่งคือ **วิปัสสนาญาณ** วิชาข้อที่สองคือ **อิทธิวิธี** วิชาข้อที่สามคือ **มโนมยิทธิ** วิชาข้อที่สี่คือ **ทิพพจักขุ** วิชาข้อที่ห้าคือ **ทิพพโสต** วิชาข้อที่หกคือ **เจโตปริยญาณ** วิชาข้อที่เจ็ดคือ **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** และวิชาข้อที่แปดได้แก่ **อาสวักขยญาณ** ทั้งแปดข้อนี้เป็นวิชาเกิดขึ้นจากสมาธิ คนไม่มีสมาธิไม่มีเกิด รับรองเด็ดขาด จะฉลาดมากน้อยเพียงใดก็ตาม มันไม่สำเร็จเป็นวิชา มันก็ตกอยู่ในอำนาจของอวิชชาทั้งนั้น

วิชาแปดประการนี้ มันเกิดจากสัมมาสมาธิ วิชาแปดประการเกิดขึ้นแล้วท่านก็ไม่เรียกว่าความคิด ท่านเรียกว่าสัมมาทิฏฐิ ความเห็นชอบ คือ เห็นว่าอันนั้นผิด ผิดจริง อันนี้ถูก ถูกจริง **นี่สัมมาทิฏฐิ** สิ่งที่ผิดเห็นเป็นถูก **มิจฉาทิฏฐิ** สิ่งที่ถูกเห็นเป็นผิด **มิจฉาทิฏฐิ** ส่วน **สัมมาทิฏฐิ** สิ่งเป็นผิด ผิดจริง สิ่งเป็นถูก ถูกจริง ถ้าจะกล่าวตามเหตุตามผลได้แก่เห็นอริยสัจธรรม คือเห็นทุกข์ มันทุกข์จริง ๆ เห็นสมุทัยเกิด มันเป็นเหตุแห่งทุกข์จริง ๆ เป็น **อริยสัจ** เป็นของไม่เท็จ เป็นของที่ค้านไม่ได้ เป็นของที่มีความจริง นี่เรียกว่า **สัมมาทิฏฐิ** คือ เห็นในส่วนทุกข์เกิดมาจากเหตุ เหตุอันนี้ต้องทุกข์ ทุกข์จริง ๆ เห็นเหตุแห่งความดับทุกข์ว่า ทางที่เราเดินไปนี้ มันต้องไปเข้านิพพานไม่ต้องสงสัย ถูกจริง ไม่ผิด เดินถึงก็ตามเดินไม่ถึงก็ตาม แต่ความเห็นมันถูก เรียกว่าสัมมาทิฏฐิ

ทีนี้ข้อสองนั้น คือรู้แจ้งทางนิโรธ ความดับทุกข์มีจริง เมื่อเราเจริญมรรค เราก็จะต้องดับทุกข์ได้จริง เมื่อรู้เห็นเป็นจริงเกิดขึ้นในดวงจิตอย่างนี้ ท่านเรียกวิปัสสนาญาณ นี่อย่างพิสดาร อย่างสั้น ๆ คือเห็นว่าสิ่งทั้งหลายภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม มันไม่แน่นอนทั้งนั้น ตัวเราเองก็เป็นของไม่แน่นอน ตายก็ไม่แน่นอน แก่ก็ไม่แน่นอน มีลักษณะกลับกลอกหลอกลวง ยักย้ายแปรผันอยู่เป็นนิจ นี่เรียกว่า เห็นอนิจจัง อย่าไปดีใจในเรื่องอนิจจัง อย่าไปเสียใจในเรื่องอนิจจัง ทำจิตให้เป็นกลาง จึงเรียกวิปัสสนา

บางทีไปเห็นเขาไม่เที่ยง ดีใจ บางทีเสียใจ ตัวอย่างเช่น เราไม่ชอบคนโน้น ได้ข่าวว่าคนโน้นจะตายหรือป่วย หรือจะต้องถูกถอดยศ เราก็ดีใจ อยากให้มันตายเสียเร็ว ๆ เพราะสังขารของเขาไม่เที่ยง ความเป็นอยู่ของเขาไม่แน่ มันแปรไปได้แต่เราพอใจ นี่เรียกว่าเป็นตัวกิเลส ทีนี้ถ้าไปเห็นคนดีเป็นลูกเป็นหลานได้ดิบได้ดี เป็นใหญ่เป็นโต มีหน้ามีตา ดีใจ นั่นแหละดวงจิตเราผิดไปจากองค์อริยมรรค ไม่ตั้งอยู่ในสัมมาทิฏฐิ ต้องทำใจเป็นกลาง ไม่ดีใจในวัตถุ ไม่เสียใจในวัตถุ ไม่ดีใจในเรื่องราวที่นึกคิดสำเร็จ ไม่เสียใจในเรื่องที่นึกคิดไม่สำเร็จ ทำดวงจิตเป็นกลางวางเฉยอยู่อย่างนี้ นี่ความเป็นกลางของสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นว่าสิ่งนี้ผิด สิ่งนี้ถูก พยายามแก้ดวงจิต อย่าให้เป็นไปในทางผิด พยายามต้อนดวงจิต ให้มันเป็นไปในทางถูก นั่นเรียกว่า **สัมมาสังกัปโป** นี่เป็นวิปัสสนาญาณ

ที่นี้ส่วนความทุกข์ก็เหมือนกัน เราจะเป็นทุกข์เองก็ตาม หรือคนอื่นเขาจะเป็นทุกข์เองก็ตาม ถ้าคนใดเป็นศัตรูแก่เราเป็นทุกข์ สาธุ ให้มันตายฉิบหายเร็ว ๆ เถิด ดวงจิตมันเอียง ถ้าคนใดเป็นเพื่อนเป็นมิตร เราได้ทราบข่าวว่าเขารวย เขามั่งเขามี อย่างนี้เราก็ดีใจ ถ้าหากเป็นลูกเป็นหลานเรา เจ็บหนัก เราก็เสียใจ นี่ก็เรียกว่าดวงจิตเราล้มไปกับความทุกข์ มีความทุกข์ใจ ไปที่นั้นโดนทุกข์ ทำไมถึงโดน เพราะไม่มีวิชา เพราะจิตไม่ตั้ง คือดวงจิตไม่เป็นสัมมาสมาธิ เราต้องรักษาจิตของเรา อย่าให้มันแยกไปในความทุกข์ มันจะทุกข์ก็ทุกข์ แต่ใจไม่ทุกข์ คนในโลกมันจะทุกข์ก็ตาม แต่กูไม่ทุกข์ไปกับมัน ร่างกายมันจะมีทุกข์เกิดขึ้น แต่ใจไม่ทุกข์ไปกับมัน มันจะทุกข์ก็ทุกข์ไป แต่ใจไม่ทุกข์ ทำจิตใจให้เป็นกลาง ไม่ดีใจในความสุขที่มีอยู่ในตน สุขมันก็ทุกข์ ทำไมมันทุกข์ ความสุขมันแปรได้ มันขึ้นมันลง มันสูงมันต่ำ แปรได้ คือมันทนไม่ไหว นั่นแหละคือทุกข์ ความเดือดร้อนก็ทุกข์ มันมีทุกข์สองทุกข์

เมื่อดวงจิตเห็นแจ้งชัดในกองทุกข์เช่นนี้ คือเห็นทุกข์ เป็นตัววิปัสสนาเกิดขึ้นในดวงจิต ส่วนอนัตตา มาพิจารณาถึงสิ่งสภาพทั้งหมด เราไม่ยึดสิทธิ เราไม่แสดงอำนาจ ไม่แสดงอิทธิพลว่าเก่งกาจสามารถทำลายสิ่งที่เป็นอนัตตานั้นให้อยู่ในอำนาจ เราจะไปกีดกันกั้นความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ไม่สำเร็จ เมื่อไม่สำเร็จที่นี้มันจะแก่ก็ให้มันแก่ไปเถิด มันจะเจ็บก็ให้มันเจ็บไปเถิด มันจะตายก็ให้มันตายไปเถิด ไม่แสดงความดีใจในความตายของตนและคนอื่น ไม่แสดงความเสียใจในความตายของตนและคนอื่น ทำจิตเป็นกลางวางเฉยเป็น**สังขารุเบกขาญาณ** ปล่อยสังขารตามสภาพ ดวงจิตนั้นเป็นดวงจิตที่อยู่ในวิปัสสนา นี่เรียกว่าเป็นวิชาข้อหนึ่ง เป็นตัววิปัสสนาโดยสั้น เห็นสังขารเป็นของไม่เที่ยง เห็นสังขารเป็นทุกข์ เห็นสังขารไม่ใช่ตัวตน เราก็ปลดสังขารออกไปจากความยึดความถือ ปล่อยวางไปตามสภาพ ทีนี้ละก็ดีละซี ดีอย่างไร เราไม่ต้องเหนื่อยไปแบกสังขาร อนิจจัง ของไม่เที่ยงเอาไว้ข้างหลัง อนัตตา ของไม่ใช่ตัวตนเอาไปไว้ข้างหน้า อุปาทานเป็นคนหาบทุกข์เอาไว้ในปัจจุบัน เอาละซีทีนี้ ตาขี้ทุกข์ ยายขี้ทุกข์ หาบกันไป บางทีแหละ อนัตตามันหนักข้างหน้า หกขะเมนเทนเท่ หัวปักดิน บางทีอนิจจังมันหนักข้างหลัง หงายท้อง ทุกขังถ่วงหนัก ขลุก-ขลัก ตกปลักจมดิน กลายเป็นพระเทวทัตต์แผ่นดินสูบ นี่จึงเรียกว่าขี้ทุกข์ คนขี้ทุกข์คนขี้ยาก แต่อวดมั่งอวดมี มีคานสี่เล่ม มีตะกร้าสี่ใบ ใบข้างหน้า ใบข้างหลัง แบกใส่บ่าอุปาทานคือคานหาบ

อุปาทานขันธ์มีห้าอย่าง **รูปูปาทานักขันโธ** หาบรูปนี้คานหนึ่ง **เวทนูปาทานักขันโธ** เวทนาขันธ์ที่เราไปยึดถือ เป็นคานอีก **สัญญูปาทานักขันโธ** สัญญาความเข้าไปจำได้หมายรู้ยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นคานหามคานหาบ **สังขารูปาทานักขันโธ** ยึดถือสังขารความคิดนึกว่าเป็นตัวเป็นตน **วิญญาณูปาทานักขันโธ** ถือวิญญาณว่าเป็นตัวเป็นตน หาบกันละซีทีนี้ คานหนึ่งเอามาขนาบขาซ้าย ให้ข่ามันหาบ คานหนึ่งเอามาขนาบขาขวาให้ข่ามันหาบ คานหนึ่งเข้าไปใส่ไหล่ซ้ายให้ไหล่มันหาบ คานหนึ่งก็ใส่ไหล่ขวาให้ไหล่มันหาบ อีกคานก็ใส่บนหัวหาบไปเถิดทีนี้อีรุงตุงนังพะรุงพะรัง

ภารา หเว ปัญจักขันธา หาบกันไปเถิด ขันธ์ห้ามันเป็นของหนัก **ภารหาโร จ ปุคคโล** บุคคลพากันหาบไปอย่างนี้ก็มี เป็นภาระอันหนัก **ภาราทานัง ทุกขัง โลเก** หาบไปเถิดรอบทิศ เรามัว

เป็นทุกข์ในโลกนี้แหละ พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนว่า ผู้ไม่มีปัญญา ผู้ไม่มีวิชา ผู้ไม่เจริญสมาธิภาวนาให้เกิดวิปัสสนาญาณขึ้น จะต้องหาบทุกข์ หาบคานกันอยู่อย่างนี้เป็นนิตย์ น่าทุเรศ น่าสงสาร จะไปไหนก็ไปไม่รอด พากันหาบอย่างนี้ มันทุเรศทุรังมาก ขาก็หาบ ไหล่ก็หาบ ไม่รู้จะหาบไปไหนกัน หาบกันไปข้างหน้า หาบกันมาข้างหลัง ก้าวข้างหน้าสามก้าว ถอยหลังสองก้าว ชักคะเย่อกันอยู่อย่างนี้แหละ เดี๋ยวก็ท้อถอย เดี๋ยวก็เกิดความขยันหมั่นเพียรขึ้น

นี่ เมื่อใครมาพิจารณาเห็นอนิจจัง สังขารทั้งหลาย ภายในภายนอก เป็นของไม่แน่ มาพิจารณาสังขารให้เห็นเป็นทุกข์ มาพิจารณาสังขารให้เห็นไม่เป็นตัวตน มันวนเวียนอยู่ในตัวเหล่านี้ เมื่อเห็นเช่นนี้ก็วางภาระ วางคานเสีย คือความยึดความถือ วางสัญญาอดีต คือความเป็นห่วงบ่วงใย วางสัญญาอนาคต ความอาลัยอาวรณ์ วางสัญญาในปัจจุบัน ความถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน เมื่อตะกร้าสามลูกหลุดจากข้างหน้า หลุดจากข้างหลัง หลุดจากไหล่ เดินไปอย่างสบาย ทีนี้จะรำไปก็ได้ เอาขารำไปก็ได้ นี่มันก็งามซีทีนี้ ที่เขาเรียกว่า**นางงาม** ไปที่ไหนก็มีคนชอบ ทำไมจึงชอบล่ะ คนมันไม่มีความรุงรังจะทำอะไรก็สบาย แม้จะวิ่ง จะเดินจะเหิน แม้จะรำจะร้อง สนุก มันสนุกทั้งนั้น นี่เป็นนางงามของพระพุทธศาสนา เป็นกัลยาณชนคนดี แม้จะไปอยู่ในสังคมใดก็ดี มีความสวยความงาม เพลิดเพลินเจริญจิต ไม่ติดหาบไม่ติดคอน มันก็สบายละคนเรา นี่เรียกว่า **วิปัสสนาญาณ** ข้อแรก

เมื่อเราได้ปราบปรามเสี้ยนหนามเหล่านี้ ให้ราบรื่นไปจนหมด สบายใจ เอาละซีทีนี้เราก็จะได้วิชาเป็นอาวุธ วิชาเป็นอาวุธคืออะไร **อิทธิวิธี** เราสามารถที่จะแสดงฤทธิ์ขึ้นโดยทางใดทางหนึ่ง มีปาฏิหาริย์เกิดขึ้น เรียกว่าอิทธิวิธี แสดงปาฏิหาริย์ทางกาย แสดงปฏิหาริย์ทางวาจา แสดงปฏิหาริย์ในทางดวงจิต ทำฤทธิ์เดชได้ต่าง ๆ เป็นเครื่องใช้ของสอย เป็นศาสนีย์ ทำกิจของพระศาสนา นี่คืออิทธิวิธี แต่ทางบาลีแสดงว่ามีอาการเดินหลายอย่าง เดินในน้ำไม่เปียก เดินในไฟไม่ร้อน ตากฝนไม่เปียก ตากลมไม่หนาว ตากแดดตากฝนอดทนแข็งแกร่ง ทำให้เป็นคนแก่คนเฒ่า ถ้าคนแก่ทำให้เป็นคนหนุ่ม คนสูงทำให้เป็นคนต่ำ คนต่ำทำให้เป็นคนสูง ดัดแปลงร่างกายได้หลายอย่างหลายประการ พระพุทธเจ้าจึงทรงทำศาสนกิจได้แก่คนไม่เลือก ถ้าไปสอนคนแก่ท่านก็ทำร่างกายแก่ คนแก่กับคนแก่คุยกันมันสนุก ไม่มีอาการระแวง ถ้าท่านไปพบกับพวกสาว ๆ สวย ๆ ท่านก็ทำตัวเป็นหนุ่มขึ้น มันสนุก ผู้หญิงสาว ๆ ก็สนุก ตัวท่านเองก็สนุก คุยกันไม่เบื่อ เหตุนั้นธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงจึงเป็นที่พอใจแก่ปวงชนทุกเหล่า ท่านสามารถที่จะปรับปรุงร่างกายท่านได้ในสังคมทุกแห่ง อย่างจะไปคบกับเด็กท่านก็เล่าเรื่องเด็ก ทำเหมือนเด็ก เมื่อไปพบคนแก่ท่านก็ทำเหมือนคนแก่ เล่าเรื่องคนแก่ ถ้าท่านไปเจอะคนหนุ่มคนสาวขึ้น ท่านก็เล่าเรื่องของหนุ่มของสาว ทำความเพลิดเพลินให้เป็นที่พอใจของเขา เกิดความเชื่อเกิดความเลื่อมใสกลายมาเป็นพุทธ กลายมาบวชในศาสนา อย่างนี้ก็มี นี่ท่านเรียกว่า **อิทธิวิธี**

มโนมยิทธิ เกิดฤทธิ์ขึ้นทางจิต ดวงจิตมีฤทธิ์ มีฤทธิ์อย่างไร จะไปไหนก็ไปได้ อยากไปเที่ยวในนรกก็ไปได้ อยากไปเที่ยวดูในสถานที่ต่าง ๆ ไปวิเวกบางคราวก็ไปเที่ยวอยู่เมืองนรกสบายดี ไปเล่นอยู่กับพวกสัตว์นรก ไปหยอกพวกสัตว์นรก คนใดบาปน้อยก็ขึ้นมาสนทนา ฝากข่าว

กุศลมาหาญาติ บุคคลที่ได้คำสั่งมาจากนรกก็มาแนะนำสั่งสอนพวกญาติให้ทำบุญ นี่ไปเที่ยวเมืองนรก บางคราวก็ไปเที่ยวกับพวกสัตว์เดรัจฉาน ไปสนทนากับพวกสัตว์ นกเอี้ยง นกสาลิกา นกฮูก นกอะไรก็ตาม หรือสัตว์สี่เท้าก็ดี สองเท้าก็ดี ไปอยู่ในป่าในดงในรกพงไพรก็ดี ไปสนทนาคุยกับสัตว์มันก็สนุกละซีทีนี้ มันสนุก ไม่เหมือนคุยกับคน คุยกับคนมันลำบาก คุยกับสัตว์มันสบาย ไม่ต้องพูดมาก เพียงแต่นึกในใจ สนทนากันไปเล่าเรื่องอะไรต่าง ๆ ถามข่าวถามคราว ว่าแกไปอยู่เป็นสัตว์ กินอะไร กินอิ่มหนำสำราญดีอยู่ละหรือ สนทนากันเรื่อย มีเพื่อนมีฝูงเคยเป็นญาติเป็นมิตรสหายกัน นี่ท่านก็รู้จักไปเที่ยวในเมืองสัตว์ แล้วก็ไปเที่ยวในเมืองเปรต เมืองเปรตยิ่งสนุก เปรตมันมีหลายจำพวก สนุกมากพวกเปรต บางตัวหัวเท่าตุ่ม ปากหลวมเข็ม ปากของเปรตมันรูหลวมเท่ารูเข็มเท่านั้น บางตัวขายาวตั้งสามวา มือมันสั้นเพียงคืบเดียวเท่านั้นแหละ น่าดูเหมือนกับการ์ตูน นั่นแน่บางพวกก็มีแต่ริมฝีปากข้างล่างบนไม่มี บางพวกริมฝีปากขาดหมด มีแต่ฟันแหงแก๋ นี่มีหลายจำพวก บางพวกก็ตาโตออกมาเท่าลูกมะพร้าว บางพวกก็เล็บมือยาวตั้งเท่าใบตาล มันสนุก น่าดูน่าชม บางตัวก็อ้วนเสียจนไปไม่รอด บางตัวก็ผอมโกโรโกโส มีแต่กระดูก นี่พวกเปรตมีหลายจำพวก บางพวกก็ชนกัน บางพวกก็กัดกัน บางพวกก็ตีกัน นี่พวกเปรต นี่ก็สนุก เรียกว่ามโนมยิทธิฤทธิ์ทางดวงจิต เมื่อดวงจิตตั้งมั่นก็ไปดูไปชม บางทีก็ไปเที่ยวเมืองพญานาค บางทีก็ไปเที่ยวในเมืองมนุษย์ บางทีเบื่อมนุษย์ก็ขึ้นไปเล่นกับพวกเทวดา ไปดูนางงามในเมืองสวรรค์ ในชั้นจาตุมหาราชิกา ไปเที่ยวในชั้นยามา ดาวดึงสา จนตลอดไปเที่ยวถึงพรหมแน่ะ ดวงจิตไปได้ไม่ขัดไม่ข้อง นี่เกิดเป็นมโนมยิทธิ อำนาจของดวงจิต นี่ก็เป็นวิชา มันก็สนุก กิเลสก็หมด งานเราทำสำเร็จ มีข้าวพอกินมีเงินพอใช้ ไปเที่ยวตามสถานที่ต่าง ๆ ตากอากาศสบายดี นี่ท่านเรียกว่า **มโนมยิทธิ**

ทิพพจักขุ ตาทิพย์ ตาสองชั้น ตานอกเรียกว่า **มังสะจักขุ** ดูมนุษย์ในโลก ดูเทวดาในโลก **ปัญญาจักขุ** ตรวจกิเลสของมนุษย์ มนุษย์กิเลสหยาบ มนุษย์กิเลสหนา มนุษย์มีศรัทธา มนุษย์ไม่มีศรัทธา มนุษย์มีนิสัย มนุษย์ไม่มีนิสัยไตร่ตรองพินิจพิจารณาด้วยปัญญาภายใน เรียกว่าปัญญาจักขุ นี่ตาสองชั้น คนเรามีตาชั้นเดียว คือมังสะจักขุ ตาเนื้อ **ตาในไม่เกิด จะไปเกิดอย่างไร ขี้ตามันไม่ลอก** ขี้ตาคืออะไร กามฉันทะ ก้อนเบ้อเร่อ พยาปาทะ ก้อนใหญ่ ถีนมิทธะ ก้อนเท่าหัวค้อนหัวคอก จะสงบจะสงัด แต่ขี้ตามันก้อนใหญ่ มันหนักหัวเรียกว่า ถีนมิทธะ เห็นแก่หลับเห็นแก่นอน อุทธัจจะกุกกุจจะมันก็ขี้ตา ความฟุ้งซ่านรำคาญจิต วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลนี่ก้อนขี้ตา เมื่อมันเข้าไปติดอยู่ในดวงจิตมันจะสว่างอย่างไร มันก็มืดแปดด้านน่ะซี เมื่อใครมาเจริญภาวนา ทำจิตให้สงบระงับชื่อว่าแกะขี้ตา วิตก ล้วงมันลงไป วิจาร ล้างมันออก เมื่อล้วง เมื่อล้างให้สะอาดได้ ตามันก็ใส ตาใจมันก็เป็นปัญญาจักขุ นี่เรียกว่า **ทิพพจักขุ**

ทิพพโสต หูทิพย์ หูมันก็สองหูอีกนั่นแหละ หูนอกคือหูหนัง หูในมันได้แก่หูใจ หูใจมันไม่เกิด ก็เพราะว่าอย่างนั้นแหละ มันมีแต่ขี้หู ไม่แกะสักที ไม่สร้างความดีให้เกิดขึ้นในทางจิต ดวงจิตไม่เป็นสมาธิ เมื่อดวงจิตไม่มีสมาธิฟังเสียงดี ๆ ใจก็จะไม่ค่อยจะอยู่ ขี้หูมันก็ไม่หลุด แต่ฟังเขาด่าฟังเขาแช่งฟังเขาคุย ใจมันเพลิน ก้อนขี้หูก้อนเบ้อเร่อเบ้อร่างัดเข้ามาติดอยู่ในหูของตัว ส่วนเทศน์ธรรม

คำสอนทั้งหลายไม่ค่อยสนใจฟัง จึงเกิดกันแต่ขี้หูทั้งนั้น ส่วนในจิตของเราก็ขี้หูติด ส่วนนอกก็ขี้หูทั้งนั้น ไม่แกะ หูทิพย์มันก็ไม่เกิด หูทิพย์มันสบายไม่ต้องไปนั่งฟังให้มันลำบาก ต้องการฟังอะไรล่ะ ฟังได้ทุกอย่าง เปรตมันคุยอย่างไรกัน ฟังได้ยิน สัตว์มันคุยกันฟังได้ยิน พวกเทวดาคุยกันอย่างไร ว่าสวรรค์แสนสุข ก็ฟังได้ยิน ฟังได้ทุกอย่างเว้นแต่ไม่ต้องการ เหมือนวิทยุ ถ้าเปิดก็ได้ยินแซ่ ถ้าหนวกหูก็ไม่ต้องเปิด ผู้มีวิชาข้อนี้ ถ้าต้องการฟังเล่นก็เปิดขึ้น ฟังไป ถ้าไม่ต้องการ ปิดปั๊บสบายใจ นี่เรียกว่า **ทิพพโสต** นี่ก็เป็นวิชาข้อหนึ่ง

อีกข้อหนึ่ง คือ **เจโตปริยญาณ** รู้จักวาระน้ำจิตของสัตว์ในโลก คือดวงจิตของมนุษย์ พุทธบริษัทจะคิดดีคิดชั่วคิดต่ำคิดสูง คิดเลวคิดหยาบ ทราบได้ด้วยปัญญาข้อนี้ เรียกว่า **เจโตปริยญาณ** เป็นวิชาสำคัญข้อหนึ่ง

ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ระลึกชาติได้ และ **อาสวักขยญาณ** มาทำความคิดให้แจ่มใส ทำใจให้สะอาด มาล้างกวาดอวิชชา ตัณหา อุปาทาน ออกจากจิต ไม่ให้อวิชชาเข้ามาเกิดในดวงจิต ไม่มีตัณหามาเป็นเจ้าเรือนในดวงจิต ไม่มีความยึดถือ เมื่อบุคคลผู้ใดมาคลายกิเลสของตน **กามชะโห** ไม่ติดในกิเลสกาม ไม่ติดในพัสดุกาม **ทิฏฐิชะโห** ไม่ติดในความคิดความเห็น **อวิชชาชะโห** ไม่หลงไปเห็นว่าอวิชชาเป็นวิชา ปล่อยวางเสียได้ ไม่ยึดไม่ถือ ความชั่วก็ไม่ยึดไม่ถือ ความดีมีอยู่ในตนก็ไม่ยึดถือ ปล่อยดี คายความดี คายความชั่วออก ไม่ยึดชั่วเป็นของตน ไม่ยึดดีเป็นของตน ปล่อยวางตามสภาพนั้นชื่อว่า **อาสวักขยญาณ** จิตนั้นก็ไม่มีอาสวะกิเลส นี่เรียกว่าเป็นตัว **นิโรธสัจจะ** สำเร็จด้วยการประพฤติปฏิบัติให้เกิดวิชา นี่วิชาเกิดขึ้นจากภาวนาเป็นอย่างนี้ เป็นวิชาพิเศษ เป็น **อุปริมะวิชา** เป็นวิชาเบื้องสูงสำหรับศาสนา สบายละทีนี้ เราจะตายก็สบาย เราจะไม่ตายก็สบาย ไม่ต้องไปสร้างจรวดขึ้นไปบนพระอังคาร อยู่ในโลกนี่แหละ แต่ไม่มีสิ่งใดสังหารได้ **คือรู้ว่าสิ่งใดเป็นภัย เป็นโทษ ไม่แตะต้อง** คนนั้นก็จะอยู่ด้วยความปลอดภัย ดวงใจก็มีแต่ความเบิกบานแจ่มแจ้งอยู่อย่างนี้เป็นนิจ

ฉะนั้น พวกเราควรจะต้องพากันฝึกหัด เข้มงวด พากันกวดขัน ขมักเขม้น เอาใจใส่ในข้อปฏิบัติ ก็จะเป็นไปด้วยความสำเร็จตามความมุ่งมาดปรารถนาของตนทุกรูปทุกนาม นี่แสดงถึงเรื่องวิชาโดยใจความสั้น ๆ ถ้าจะพรรณนาให้พิสดารไปนั้น ก็มีอาการมากมาย วิชาทั้งหมด สรุปแล้วก็เกิดจากความสงบ เมื่อจิตไม่สงบก็ไม่เกิดวิชา อย่างเก่งก็จะเกิดจากสุตะ ฉลาดจากการฟังฉลาดจากการพูด จินตะ ฉลาดในการคิดการไตร่ตรอง **แต่คนเลิกคิดเลิกนึก ไม่ต้องคิดต้องตรอง แต่ฉลาดนั้นเป็นสิ่งอัศจรรย์มาก เป็นสิ่งทวนกระแสของโลก** ธรรมดาโลกต้องศึกษาต้องเรียน ต้องเขียนต้องอ่าน ต้องคิดต้องนึก จึงจะเกิดความฉลาด แต่ในทางธรรม หยุดคิด หยุดนึก หยุดขีด หยุดเขียน หยุดจำ หยุดทำ จึงเกิดวิชาชั้นสูงได้เป็นของทวนกระแสโลก ซึ่งมนุษย์ทั้งหลายทำได้ยาก

ฉะนั้น เมื่อสาธุชนพุทธบริษัท ต่างคนต่างพากันได้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติบำเพ็ญจนเกิดวิชาแล้ว ก็จะสำเร็จตามความมุ่งมาดปรารถนา มีโดยได้แสดงมาในวิชาจรณะแต่เสมอเพียงเท่านี้ฯ

จิตวิญญาณ

วัดอโศการาม
2503

ในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ **วิริยะ** ความเพียร และ **ขันติ** ความอดทน เป็นสิ่งที่พุทธบริษัททั้งหลายควรจะต้องปลูกฝังให้บังเกิดมีขึ้นในตนของตนอยู่เสมอ เพราะสิ่งนี้ในสมัยก่อนก็ดี สมัยนี้ก็ดี บางคนเป็นผู้อ่อนการศึกษา บางท่านถึงกับอ่านหนังสือไม่ออกสักตัวเดียว ไม่ได้ศึกษาในทางปริยัติเลย เมื่อมามีความพากเพียรปฏิบัติ สามารถที่จะอ่านหนังสือไทยออก ท่องหนังสือได้บางทีก็ถึงกับมีสิทธิเข้าสอบตามกฎเกณฑ์ของโรงเรียนเขาก็ได้ อย่างนี้ก็เคยปรากฏ ฉะนั้นจึงควรสำนึกในใจว่า สิ่งทั้งหลายหมดโลกนี้ย่อมสำเร็จมาได้จากความพากเพียร ให้สำนึกอย่างนี้ เราจะเป็นมนุษย์ประเภทไหนก็ตาม จะเป็นผู้ฉลาดมากหรือเป็นผู้โง่มาก อ่อนการศึกษา อ่อนการสังคมก็ตาม ถ้ามีธรรมะข้อนี้ประจำจิตใจของตนอยู่ตราบใด บุคคลนั้นมีหวัง ถ้าบุคคลใดฉลาดก็ตามรู้มากตามตำรับ แก่สังคมก็ตาม แต่หากขาดความพากเพียรอย่างเดียว ไม่มีหวังที่จะให้สำเร็จลุล่วงไปในจุดหมายของตน ไม่ว่าแต่ในส่วนทางธรรม แม้ในทางโลกก็เหมือนกัน อันนี้พุทธบริษัททั้งหลายผู้มุ่งต่อความสุขอันเลิศ กล่าวคือ พระนิพพาน อันนี้แหละเป็นแม่เหล็กสำคัญ ให้ถือเป็นตัวที่หนึ่ง ตัวที่สองนั้นไม่สำคัญเท่าใดนัก แต่เป็นคู่มือกำกับ ถ้าตัวแรกมันเกิดขึ้น ตัวที่สองมันก็พลอยเกิด คือ ได้แก่ขันติ ทั้งสองตัวนี้แหละ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด แต่ว่าถ้าเป็นผู้มีความพากเพียรขันติมันก็มีในตัว เพราะเหตุใด? คนผู้มีความพากเพียรต้องมีอันตรายมากีดขวางเป็นธรรมดาแต่ถ้าเพียรจริง ๆ สิ่งนั้นมันก็ดับ ทีนี้เพียรจริง ๆ มันสำเร็จมาจากความอดทนเหมือนกัน ถ้าไม่มีความอดความทน เพียรมันก็ไปไม่รอด ถ้ามีความเพียรประจำจิต มันครอบไปถึงตัวขันติด้วยฉะนั้น คุณธรรมสองตัวนี้ ให้ถือว่าความอดทนเป็นตัวที่สอง ความพากเพียรเป็นตัวที่หนึ่ง เมื่อมีความเพียรประจำตนอยู่อย่างนี้เป็นนิจ สิ่งที่เรามุ่งหวังนั้นจะอยู่ลึกอยู่ไกลสักเพียงใดก็ตาม พระพุทธเจ้าของเราก็ได้ทรงพยากรณ์ล่วงหน้า ว่าคนนั้นจะสมหวังของเขาได้ ฉะนั้น จึงได้เปล่งพุทธภาษิตรับรองให้พวกเรา เพื่อประกอบความเพียรอันนั้นว่า "วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ" บุคคลที่จะพ้นไปจากโลกบรรลุถึงพระนิพพาน ต้องอาศัยความเพียรเป็นรากเง่า ความเพียรจัดเป็นเครื่องดึงดูด ผลักดันบุคคลผู้นั้น ให้ก้าวไปสู่พระนิพพาน

นี่พระองค์ได้ทรงพยากรณ์ไว้ก่อน แต่มิจฉาทิฏฐิซึ่งเกิดขึ้นจากอำนาจกิเลส มันตอบโต้วาทะของพระพุทธองค์ คือหมายความว่าไม่เชื่อ มันเชื่อตัวของมันเองเสียโดยมาก ไม่เชื่อคำรับรองของนักปราชญ์ ฉะนั้น มันจึงจะต้องล้มลุกคลุกคลานอยู่ในโลกนี้ คือ อาศัยเชื่อแต่ตัวของตัวเอง ตัวของตัวเองมันก็เป็นตัวกิเลส ตัวกิเลสนี้แหละ มันเป็นเครื่องกีดกันห้ามศรัทธาเรา มิให้เกิดความเชื่อในวาทะที่พระองค์ทรงทายไว้ มิให้เราเชื่อในวาทะของพระองค์ที่ทรงทายทักว่า บุคคลจะพ้นไปจากทุกข์ ต้องสำเร็จมาจากความพากเพียร เป็นแต่ได้ยิน แต่มันไม่รู้เรื่อง คือ เชื่อตั้งแต่แค่หู ความรู้ไม่ได้เข้าไปถึงดวงจิต ฉะนั้น มันจึงแตกสามัคคีกัน ตัวของตัวคนเดียวน่ะ มันแตกความสามัคคีกัน คือ เมื่อเราได้ฟังแค่หู มันก็รู้ไปเสียอย่างหนึ่ง แต่เมื่อมันตรึกตรองทางจิตใจ มันก็รู้ไปเสียอีกอย่างหนึ่ง ไม่ค่อยจะตรงกัน เมื่อเป็นเช่นนี้แหละ จึงเกิดความลังเลสงสัย ไม่แจ่มชัดในดวงจิต ข้อปฏิบัติของเราจึงมีอาการลุ่ม ๆ ดอน ๆ ผิด ๆ ถูก ๆ จึงกลายเป็นไปโดยอาการเช่นนั้น

อันนี้ก็คือ อาศัยดวงจิตของบุคคลทั้งหลายนั้น ถ้าจะกล่าวโดยเฉพาะ มันก็มีใจอันเดียวสำหรับคน ๆ หนึ่ง แต่ทีนี้ เรื่องราวของใจ ทำไมมันถึงมากนัก อันนี้มันเป็นปัญหาซับซ้อนกันอยู่เพราะเหตุใด เพราะว่าถ้าเราดูเผิน ๆ ว่าตัวของคน ๆ หนึ่ง ก็มีจิตอันเดียว เราก็รู้กันแค่นี้ แต่อีกนัยหนึ่งท่านบอกว่า เรื่องของจิตวิญญาณนี้มันมากมายเหลือหลาย ไม่สามารถจะคณนานับว่ามันมีอาการมากน้อยเพียงไร บางแห่งท่านก็แสดงไว้อย่างนี้ เป็นเหตุให้คิดขึ้นอีกอย่างหนึ่งว่า มันเป็นไปได้อย่างไร แล้วก็มาหวนดูนอกแบบก็ได้ความว่า ร่างกายของคนหนึ่ง ๆ มันไม่ใช่วิญญาณตัวเดียว มันหลายวิญญาณ วิญญาณของตนจริง ๆ นั้นน่ะ หาไม่ค่อยจะพบ วิญญาณซึ่งมีอยู่ในตัวเรานี้แหละ มันอาจจะมีตั้ง 3 วิญญาณ โดยย่อมี 3 วิญญาณ หนึ่งวิญญาณของตัวเราจริง ๆ ที่อุบัติมาบังเกิดในครั้งแรก ซึ่งไม่มีวิญญาณอื่นมาเจือปน ในครั้งปฏิสนธิวิญญาณมีวิญญาณดวงเดียวเท่านั้น มีมากเหมือนกัน แต่ว่ามันตายเสียในเวลาจะมาเกิดนั้น มันนับไม่ถ้วนเหมือนกันน่ะวิญญาณ แต่วาสนาบารมีบุญกรรมตกแต่ง แย่งกันเกิด เกิดไม่ทัน ตายกลางทางเสียมากมาย ทีนี้เมื่อวิญญาณจริง ๆ ของเรามาเกิดขึ้น เป็นบุญของเราที่ได้ตั้งตัวขึ้น เมื่อเรามาเกิดเป็นวิญญาณขึ้นอย่างนี้ มันก็แก่ขึ้น ๆ รูปร่างลักษณะก็แก่ มันก็เริ่มมีวิญญาณอื่นมาแทรก เข้ามาแทรกซึ่งเราไม่รู้สึกตัว มาดูกันให้มันชัดเจน เวลาเราเติบโตขึ้นมา ตัวอย่างเช่น บางทีมีตัวสัตว์ออกมาจากท้อง ตัวยาวตั้งศอกนี่มันอะไรกันนั่นน่ะ นั่นแหละมันตัววิญญาณนั่นเอง ไม่ใช่ตัวอื่น นี่เห็นชัด ๆ หรือนอกจากนั้นที่เขาเรียกว่าเชื้อโรค อย่างโรคบางชนิด มันเป็นตัวทีเดียว เกิดเป็นกลุ่มเป็นก้อน อย่างหนอนเขาบอกว่ามีถึง 8 ครอก มี 12 จำพวก ซึ่งมีอยู่ในสรีระร่างกายของเรา นี่ลองคิดดูซิว่ามันเป็นตัวอะไร มันก็คือตัววิญญาณนั่นเองแหละ มันถึงเป็นได้อย่างนั้น เมื่อวิญญาณไม่มี มันจะมีตัวสัตว์ขึ้นมาได้อย่างไร ตัวสัตว์มันเกิดขึ้นจากตัววิญญาณ ต่อนั้นเราก็เห็นชัดเจน บางทีมันก็ไต่ออกมาตามบาดแผลเยอะแยะในสรีระร่างกายของเรา ออกมาตามตา ตามหู ตามจมูก ตามฟัน บางทีก็ออกมาจากลำไส้นั่นน่ะ บางทีก็ออกปาก บางคราวก็ออกทวารหนัก เป็นตัวยุ่งไปหมด นี่มันตัวอะไรกัน นี่แหละคือตัววิญญาณ วิญญาณอันนี้เห็นชัด แต่วิญญาณอีกอย่างหนึ่งซึ่งเป็นของ

ลึกลับ ยังไม่มีรูปปรากฏให้เห็นได้ชัด นอกจากผู้ปฏิบัติทำจิตใจของตนให้เกิดวิชา นั่นวิญญาณซึ่งมาแอบอาศัยอยู่ในสรีระร่างกายของเรา ยังมีอีกพวกหนึ่ง วิญญาณของเราจริง ๆ นั่นอีกชนิดหนึ่ง มีตัวเดียวเท่านั้น วิญญาณที่มาแอบอยู่ในร่างกายของเรา อันนี้ก็บอกไม่ถูกว่ามากน้อยเพียงไร บอกไม่ได้ วิญญาณที่มีรูปปรากฏเป็นตัวเป็นตนมันก็มาก วิญญาณที่ยังไม่มีรูปปรากฏแต่มาอาศัยรูปของเรา ก็บอกไม่ถูกว่ามันมากน้อยเพียงไร นี่เมื่อเป็นเช่นนี้ก็รวมเรียกว่า จิตวิญญาณนั่นน่ะ มันมีอยู่ 3 จำพวก

เมื่อเรื่องราวมันมากอย่างนี้ ท่านจึงสอนว่า อย่าไปเข้ากับตัวมันล่ะ มันไม่ใช่ตัวของเรามันไม่ใช่เรื่องของเรา บางทีจิตของเรามันไม่มีอะไรเลย แต่มันจะเป็นไป ใจก็ไม่อยากเป็น แต่เรื่องมันจะเป็นไป นั่นแหละวิญญาณบ้า ๆ บอ ๆ นั่นแหละ มันเข้ามาแทรกแซง มาซึมซาบถึงกับวิญญาณของเรา เราก็เป็นไปตามมัน สัตว์บางพวกมันมาแอบอยู่ในร่างกายของเรา มันยังไม่มีรูปปรากฏ สัตว์พวกนี้มันก็โกรธเป็นเหมือนกัน โลภเป็นเหมือนกัน หลงเป็นเหมือนกัน เกลียดเป็นเหมือนกัน รักเป็นเหมือนกัน เมื่อมันเกิดขึ้นของมัน บางทีมันอยู่ใกล้เรา ตัววิญญาณของเราก็คล้อยเป็นไปกับมันด้วยโดยไม่รู้สึกตัว นี่เรื่องจิตมันถึงได้มากมาย มันเป็นได้ ก็ลองคิดกันตื้น ๆ ว่าสมมติว่าลูกของเรากับลูกของเรามันนั่งทะเลาะกันอยู่ต่อหน้า มันก็พลอยจะทำใจของเรานั้นให้ใจเราเสียไปด้วย ซึ่งเราไม่ได้ทะเลาะกับมันเลย มันก็เนื่องถึงกัน ในที่สุดก็พลอยบาดหมางไปกับเขาด้วย นี่ท่านจึงว่า "ยํ เว เสวติ ตาทิโส" เมื่อไปอยู่ใกล้กับบุคคลชนิดไหน เราย่อมเป็นไปด้วยบุคคลชนิดนั้น นี่ท่านก็ทรงตรัสไว้แล้ว ว่าเป็นจริงอย่างนั้น

ฉะนั้น ท่านจึงให้พินิจพิเคราะห์ ว่า**ใจของเรามันหลาย ๆ ใจน่ะ** มันอาจเป็นใจของสัตว์มันไม่ใช่ใจของเราเป็น เขาเป็น แต่เรามันอยู่ใกล้เขา ก็พลอยจะโอนเอียงไปกับเขา เหตุนี้ท่านจึงสอนว่ามันเป็น **อนัตตา** วิญญาณมันเป็นอนัตตา อย่าไปยุ่งกับมัน ต้องอาศัยความพากเพียร อดทนข่มมันไว้ ถ้ามันหายไปเมื่อไรใจก็สบายเบิกบานขึ้น ก็มันไม่ใช่เรื่องของเรานี่ มันเรื่องของเขาต่างหาก ถ้ามันเรื่องของเรา เวลามันเป็น เราก็ควรจะเบิกบานพอใจ หายแล้วก็ควรจะเบิกบานพอใจบางสิ่งบางอย่าง เวลามันเกิดขึ้นในจิตนั้นน่ะ มันก็ยินดีไปด้วยบางคราว บางคราวเปล่าไม่ยินดีมันแย่งกันอยู่อย่างนี้แหละ บางทีวิญญาณอื่นมันหลายตัว มันหลายความคิด มันมากกว่าเรา เราก็พลอยเป็นไปกับมัน เมื่อเป็นไปกับมัน เราก็พลาด เมื่อพลาดกระทำผิดลงไป ทีนี้มันก็มาเกิดความเสียใจขึ้นทีหลัง นั่นเราทำไปตามเขานะ ไม่ใช่เราทำไปตามใจเรา นี่ให้สำเหนียกรู้อย่างนี้จึงเรียกได้ว่าเรารู้เรื่องของวิญญาณ ท่านกล่าวสั้น ๆ ตัดใจความไว้ อย่างที่เราฟังกันยาก **วิญญาณมันไม่ใช่ตัวของเรานะ** ท่านพูดแค่นี้ฟังไม่ออกเลย มันจะออกอย่างไรล่ะ ใจไม่ตั้งเป็นสมาธิ ก็ฟังคลุมกันไป ก็นึกได้แต่ว่า วิญญาณก็มีแต่ใจของเรา นึกได้แค่นี้แหละ ทีนี้มันก็เข้ากับตัวละซี อันนั้นมันก็เป็นเรา อันนี้มันก็เป็นเรา มันก็เข้ากับตัวละซี มันจึงไม่รู้เรื่องวิญญาณ นี่เมื่อเรารู้จักวิจารพิจารณาดูอย่างนี้ ว่าวิญญาณของเราจริง ๆ เป็นอย่างไร มันซื่อสัตย์สุจริตต่อเราจริง ๆ น่ะมีไหม

ถ้าหากว่าเราชอบอย่างนี้ มันถูกมันดี แล้วเราก็ทำตามความคิดเห็นจนสำเร็จ นั่นแหละเรียกว่าเชื่อตน ทีนี้เราทำอย่างนี้ แต่เราก็ไม่ค่อยชอบใจ อยากจะทำบ้าง ไม่อยากจะทำบ้าง นี่มันแบ่งส่วนเช่นนี้ ก็พึงทราบว่า เราไปเสพคนพาลเข้าไปแล้วแหละ ไปเสพวิญญาณบางอย่างซึ่งมาชักชวนเอาเสียแล้ว ตอนนี้เราต้องอดทน ต้องอดกลั้น ต้องกักต้องขัง ความรู้อันนั้นให้อยู่คงที่ คือ ตั้งสติกำหนดวิจารดูว่าวิญญาณตัวนี้แหละ มันเป็นตัวไหนแน่ มันเป็นตัววิญญาณของเราจริง ๆ หรือหรือเป็นวิญญาณอื่นเข้ามาแทรก ทำให้วิญญาณของเราล้มไปตาม เมื่อล้มไปตาม ทำกรรมที่ผิดล่วงแล้วเสียใจ อันนี้เรียกว่า **ถูกวิญญาณหลอก**

ที่ท่านบอกว่าวิญญาณมันไม่ใช่ตัวของเรา มันเป็นอนัตตา ท่านพูดอย่างนี้ แต่เราฟังไม่ออก นี่วิญญาณอันหนึ่งคือจำพวกวิญญาณของเราจริง ๆ วิญญาณของเราจริง ๆ มันซื่อสัตย์ต่อเราสมมติอย่างนี้ว่า พรุ่งนี้เราจะไปวัดหรือไปฟังเทศน์ นี่ไปวัดไปฟังเทศน์ทำความดี มันเป็นความดีที่เราชอบใจ ให้ผลแก่เราจริง แน่ชัดในใจ แต่พรุ่งนี้มันแปรไปเสียแล้วละ คือมันแปรไป ก็พึงทราบเสียเถิดว่า วิญญาณของเรามันไปเจือกับวิญญาณอะไรเข้าเสียแล้ว ต้องสำเหนียกอย่างนี้ อย่าไปนึกว่าเป็นตัวเราจริง ๆ ไอ้ความคิดใหม่จะมาเลิกความดีนี้ ไม่ใช่ตัวเราหรอก มันโกงต่อตัวของตัวเอง มันไม่ใช่เราละ ธรรมดาตัวของเราเองน่ะ มันไม่โกงตัวเองหรอก มันซื่อสัตย์ เมื่อมันตั้งจิตในจุดอะไรที่เป็นความดี มันต้องทำให้สำเร็จ ได้ผลความดีเกิดขึ้นเบิกบานใจ นั่นลักษณะอย่างนี้เป็นจิตวิญญาณของเราจริง ๆ ซื่อสัตย์ต่อตัวของเราได้จริง ไม่โกง โดยมากคนเราน่ะมันโกงเสียโดยมาก ไม่ใช่ตัวโกงนะ ตัวมันดี แต่มันมีวิญญาณอื่นมาแทรกซึม มันเลยพาเราโกงไปด้วย นั่นท่านจึงบอกว่า "อเสวนา จ พาลานํ" ถ้าใครไปเสพกับวิญญาณนั้นบ่อย ๆ คนนั้นเสีย "ปณฺฑิตานญฺจ" ให้ทำจิตของตนคงที่ อย่างเราคิดจะสร้างความดี ให้มันดีเรื่อย จนได้ทำความดีให้สำเร็จตามความมุ่งหมาย นั่นแหละเป็นตัวเรา วิญญาณอื่นไม่เข้ามาแตะต้อง ถ้าหากว่ามีความคิดล้มเลิกท้อถอยปล่อยความพากเพียร นั่นพึงทราบเถิด เราไปเสพคนพาล ไปเสพวิญญาณอื่นนอกไปจากตนเสียแล้วแหละ ให้เข้าใจอย่างนี้ นี่จำพวกหนึ่ง

แต่ถ้าจะพรรณนาถึงเรื่องวิญญาณที่อาศัยอยู่ในร่างกายเรา มันมาก วิญญาณที่อาศัยอยู่มีอยู่สองลักษณะ บางวิญญาณมันตรงกับเรา บางวิญญาณมันไม่ตรงกับเรา อย่างเราอยากทำความดี เปรตผีบางจำพวกมันก็อยากสร้างความดี แต่มันสร้างไม่เป็น มันเลยมาอาศัยร่างกายของเราพาทำความดี อย่างนี้ก็มี วิญญาณบางอย่างมันมาก็เพื่อจะเป็นผู้มาสังหารล้างผลาญความดีของเรา นั่นคือ อาจจะเป็นศัตรูของเราแต่ชาติก่อน เราเคยเบียดเบียนเขา เราเคยสังหารเขาเราเคยกักกันเขา เราเคยตัดความดีของเขา เขาพยาบาทเรา มาพยายามคอยห้ามมรรคข้อปฏิบัติของเราไม่ให้เจริญก้าวหน้า มันจะมากระซิบกระซาบว่า หยุดเถอะ ๆ มันจะตาย หรือมันจะยากมันจะจน ฝนมันจะตกแดดมันจะร้อน มันเช้าเกินไป มันสายเกินไป มันก็ว่าเรื่อยไปแหละ นี่วิญญาณบางพวกซึ่งเป็นศัตรูแก่เรา มันไม่ตรงกับเราก็มี บางวิญญาณก็เป็นญาติเป็นมิตรเป็นเพื่อนเป็นคนรักใคร่นับถือ จะมาทำบุญทำกุศลก็ทำไม่ได้ ก็มาอาศัยอยู่ในร่างกายของเรา เพื่อจะได้ไหว้พระ

สวดมนต์บ่นคาถากับเขาบ้าง อย่างนี้ก็มี ฉะนั้น จิตของเราน่ะ บางคราวก็เหมือนกับผียักษ์ มันไม่น่าจะเป็นไปได้ แต่มันก็เป็นไปได้ทั้ง ๆ ที่เราไม่ชอบ มันก็เป็น บางคราวก็เหมือนกับเทวบุตรเทวดาใจดี เขาด่าโคตรแม่ก็ไม่โกรธ บางคราวคำพูดไม่น่าโกรธ โกรธน่าเกลียดจนได้ เรื่องวิญญาณมันเป็นอย่างนี้ สับสนปนเปกันอย่างมาก มันมีมาแทรกในร่างกายของเรา ให้พึงทราบโดยอาการอย่างนี้

วิญญาณอีกจำพวกหนึ่ง มันก็เป็นเจ้ากรรมเจ้าเวร มันมากินเนื้อของเรา ให้แหว่งไปบ้าง กินจมูกขาดไปบ้าง ทำลายรูปโฉมให้เสียรูปร่าง กินหูขาดไปบ้าง บางทีกินริมฝีปากข้างล่างเหลือไว้แต่ฟันให้อับอายขายหน้า บางทีก็กัดหูไปข้างหนึ่ง บางทีก็กัดจมูกโหว่ไปถึงหน้าผาก บางทีก็กัดตา บางทีก็กัดมือ กัดตีน บางทีกัดไปทุกแห่งทุกหนนั่นแหละ ทำให้เปื่อยพัง เป็นเชื้อโรค นี่พวกเจ้ากรรมเจ้าเวรเหล่านี้แหละ แต่ก่อนเราก็คงจะทำกับเขาไว้ ในชาตินี้มันจึงตามมาเล่นงานเรา ซึ่งเป็นตัววิญญาณชัด ๆ คือตัวหนอนเป็นต้น ตัวหนอนมันก็มาช่วยกินอาหารในไส้เรา แต่ก่อนเราก็คงจะไปแย่งกินเนื้อเขาบ้าง กินหนังเขาบ้าง บัดนี้มันก็มากินเนื้อกินหนังเรา กิน กินหมด มึงมีอะไร กูกินให้หมด นี่เราจะรักษายังไง มันมากินข้างนอกให้แลเห็น ไล่ให้มันหนี ผ่าไปกินในกระเพาะ ผ่าไปกินในลำไส้ ผ่าไปอยู่ถึงข้างในตัวเรา เอาละซีทีนี้ มันแย่ มองไม่เห็น กำจัดได้ยาก นี่มันก็เล่นงานเราเรื่อยไป กิน ๆ เข้าไป กินไปตามลำไส้ กินไปตามกระเพาะ กินไต กินตับ กินปอด กินไปตามเลือด กินเส้นโลหิต กินขน กินไปจนหมดทุกอย่างทุกอัน กินข้างนอก กลายเป็นโรคผิวหนัง กินข้างใน ก็เป็นตัวหนอนเป็นตัวโรค ก็เล่นงานเราอยู่เรื่อยไป มันเองมันก็รบกันมันหลายจำพวกนี่ หนอนมีตั้ง 108 จำพวกอย่างพิสดาร เมื่อมันอยู่มาก ๆ มันก็ย่อมทะเลาะกันเป็นธรรมดา มันก็ยุ่งกันอยู่ในบ้านของเรานั่นแหละ เราจะทนไหวที่ไหนเล่า บางคราวก็เป็นไปกับมันไม่รู้ตัว เป็นไปได้เพราะอะไร พวกมันมากเหลือเกิน มันทนไม่ไหว พวกสัตว์ในร่างกาย บางทีมันก็โกรธกัน ตีกัน มันทะเลาะกัน เดินทางสวนกัน เจอะกันเข้า มันก็ตีกัน กัดกัน ทำให้เราคันหลังคันหน้า ยิบ ๆ แยบ ๆ นั่นแหละพวกหนอนมันตีกันละ เดินไปในตัวของเราเหมือนกับพื้นแผ่นดินนี่เหละ เส้นโลหิตมันเป็นถนน สัตว์มันก็เดินไปตามเส้นโลหิต ตัวโน้นก็เดินมา ตัวนี้ก็เดินมา เจอะกันเข้า บางทีก็สนทนากัน มันพูดกันละซีทีนี้ บางทีพูดกันไม่รู้จักหยุด นอนค้างคืน ขี้ก็ตรงนั้นแหละ กินก็ตรงนั้นแหละ เอ้า! เกิดเป็นตุ่มเป็นต่อมขึ้นมาแล้ว นั่นแหละ มันเป็นกระต๊อบสำหรับอาศัยของพวกตัวสัตว์ ตัววิญญาณ มันก็เป็นไปกันอยู่อย่างนี้เรื่อยไปแหละ

ร่างกายเรามันก็เหมือนกับโลก อย่างในโลกเรามีทะเล มีต้นไม้ ภูเขา เถาวัลย์ มีพื้นแผ่นปฐพี ร่างกายเราก็เหมือนกัน เส้นโลหิตทุกเส้น มันเป็นทางเดินของสัตว์ มันเดินตามเส้นโลหิตก็มี เดินตามเส้นลม เดินตามเส้นไฟ เส้นบางเส้นเป็นเส้นตัน ไม่มีโพรง นั่นเปรียบเหมือนถนนตัน เส้นที่มีโพรง ลมมันเดิน เลือดมันเดิน ก็เหมือนกับแม่น้ำ ห้วยหนองคลองบึง ทางเดินเรือ เรือมันเดินก็มีพวกที่ไปเรือ ทีนี้เรือมันชนกันเข้า มันเป็นอย่างนี้ เหตุนี้คนเราจึงเจ็บที่โน้นที่นี้ ปวดแข้งปวดขา เจ็บเส้นเจ็บเอ็น บีบไปเถิด นวดไปเถิด นี่เรื่องของวิญญาณ ที่มันมาอาศัยอยู่ในร่างกายของเรา บางพวก

มันก็อยู่ตามหลุมตา บางพวกก็อยู่ตามหลุมหู บางพวกก็อยู่ในรูจมูก บางพวกก็อยู่ในปาก อยู่ในลำคอก็มี อยู่ตามเหงือกก็มี พวกเหล่านี้มันก็เหมือนกับคนเรานั่นแหละ แต่เราฟังภาษากันไม่ออก มันทำมาหากิน มีอาชีพ มีลูกมีเมีย มีที่อยู่ที่อาศัย มีทางเดินสัญจรในร่างกายของเรายุ่งไปหมด นี่ตัววิญญาณซึ่งอยู่ในสังขารของเรา มันเกิดสงครามกันก็ได้เหมือนกัน เกิดรบอย่างมดดำมดแดง มันรบกันน่ะ เคยเห็น บางทีจิ้งจกกับเขียดรบกันก็มี ในร่างกายเราก็เหมือนกัน หนีไปพ้นที่ไหน สัตว์ที่อยู่ตา มันก็ถือว่าบ้านของมัน สัตว์ที่อยู่หู มันก็ถือว่าบ้านของมัน สัตว์ที่อยู่ตามเส้น มันก็ถือว่าบ้านของมัน บางทีก็ไปแทรกแซงแย่งที่อยู่กัน เกิดเรื่องเกิดราว นี่เวทนามันเกิดจากพวกวิญญาณก็มี นี่มันถึงได้เป็นไปโดยอาการต่าง ๆ บางชนิดมันเกิดโรคเกิดภัย บางชนิดมันคอยเกิด วิญญาณที่ยังไม่มีรูป มันก็คอยอาศัยเลือดของเราในร่างกายตั้งขึ้นเป็นต่อม เช่นฝีบ้างแผลบ้าง กลายเป็นตัวหนอนขึ้นมาในที่นั้น นี่มันได้รูปปรากฏก็เห็นตัว ถ้ายังไม่ปรากฏมันก็ไปเที่ยว เสียว ๆ วิบ ๆ แวบ ๆ ยิบ ๆ แยบ ๆ คันหน้าคันตา นี่เป็นเรื่องของวิญญาณทั้งนั้น

เหตุนั้นสรุปแล้ว ก็มีอยู่ 3 พวก 3 ฝูง ฝูงใหญ่ ๆ ทั้งนั้นแหละ ฝูงหนึ่ง ก็คือพวกสัตว์ซึ่งมีรูปอาศัยในร่างกายของเราพวกหนึ่ง วิญญาณซึ่งยังไม่มีรูปอาศัย แต่อาศัยร่างกายของเราอย่างหนึ่ง อีกอันหนึ่ง คือจิตวิญญาณของเราจริง ๆ มันถึงมี 3 พวก สามจำพวกนี่น่ะมันคลุกกันหมด อะไรมันเป็นวิญญาณของสัตว์ที่มีรูป ไม่รู้ อะไรมันเป็นวิญญาณของสัตว์ยังไม่ได้ตั้งรูปปรากฏ ไม่ทราบ อันใดที่เป็นตัวจิตวิญญาณของเราจริง ๆ ก็ไม่รู้ นี่จะไปรู้ขันธ์ห้าได้อย่างไรกัน “วิญฺญาณกฺขนฺโธ” น่ะ จะไปรู้ได้อย่างไร ที่ว่าวิญญาณไม่ใช่ตัวตน ไปรู้แต่วิญญาณ ๆ เท่านั้น มันรู้อย่างเชือกที่มันหย่อน ๆ ยาน ๆ มันลากดิน นี่คำที่ว่ารู้วิญญาณ ที่เรียกเป็นอนัตตาก็เหมือนกัน รู้ตามเขาว่า นี่เมื่อเรามีปัญญา มีปัญญาญาณเกิดขึ้นในจิต จึงจะรู้เรื่องของวิญญาณ ที่ท่านกล่าวว่า ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อย่างที่ท่านแสดงว่า **จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ** นี่ที่จะรู้ได้ถึงอาการ 3 อย่างนี้ ต้องอาศัยความรู้อย่างว่านี้ อย่างที่รู้จักว่า จักขุธาตุ ตาของเรามันมีวิญญาณกี่ชนิด มันมีวิญญาณกี่ชนิดตาเรา เมื่อมันไปเห็นรูปปรากฏ รูปที่ปรากฏนั้นที่มันมีความรู้ขึ้นน่ะ มันเป็นความรู้ของเราจริง ๆ หรือ หรือเป็นความรู้ของวิญญาณที่มาแทรก ซึ่งยังไม่มีรูปปรากฏ หรือเป็นวิญญาณที่มีรูปปรากฏมาแทรก มันจึงทำจิตของเราให้ลังเลเรรวน ไม่ค่อยจะแน่นอน นี่วิญญาณที่เกิดในตา 3 จำพวก จำพวกที่มันไปเห็นรูป มันแสดงท่าทีกี่ชนิด นี่ที่แสดงท่าทีน่ะ มันเป็นวิญญาณของเราจริง ๆ หรือ หรือเป็นวิญญาณของสัตว์บางจำพวก หรือเป็นวิญญาณของสัตว์ไม่มีรูปปรากฏ ไม่รู้ ไม่รู้เรื่อง เมื่อไม่รู้เรื่องอย่างนี้ ที่เรียกว่า “จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ” รู้ได้ที่ไหน ไม่ได้ ไม่มีความรู้ ไม่มีปัญญา ไม่มีญาณ “โสตธาตุ” หูของเราซึ่งเป็นบ่อเกิดของวิญญาณ วิญญาณตัวไหนมันมาเกิดก่อน รู้ไหม ไม่รู้ วิญญาณของเราจริง ๆ หรือ ที่มันออกมาหูนั่นได้ยินเสียงนั่นน่ะ มันเป็นสัตว์มาแอบอิงอาศัยฟังหรือ หรือเป็นสัตว์ที่ไม่มีรูป หรือเป็นวิญญาณของเราจริง ๆ ตรวจดูให้มีความรู้เสียก่อน ผลที่มันเกิดขึ้น พึงทราบเถิดว่า เมื่อเราได้ยินเสียง เราชอบใจ แต่เสียงนั้นไม่ดี แต่ชอบใจ นี่มันไม่ใช่วิญญาณของเรา มันไม่ซื่อสัตย์ต่อเรา นี่เสียงบางอย่าง มันเป็นสิ่งที่ดีที่ชอบ

แต่เราไม่พอใจ นั่นก็พึงถือว่า มันไม่ใช่วิญญาณของเรา มันคงจะมีอะไรมาแอบแฝง ต้องสำรวจดูนี่มันมีหลายจำพวก บางทีเราไม่พอใจเสียง แต่มันเป็นเรื่องที่ถูกที่จริง แต่เราไม่พอใจ นี่เราก็เลยถือว่าเรื่องพอใจหรือไม่พอใจเป็นเราไปเสียหมด ไม่เคยคิดว่า วิญญาณเป็นอนัตตา ไม่เคยคิด เมื่อเป็นอย่างนี้ ทีนี้หูมันก็หนวก ตัวไม่ได้ฟัง พวกเปรตมาแอบอาศัยฟังไม่รู้ มันจะจำได้ที่ไหน จิตมันไม่ได้ติดตัว มันไม่ได้ฟัง เปรตมันมาฟัง ผีมันมาฟัง อสุรกายมาแทรก ตัวเราเองก็ไม่รู้เรื่อง ไม่เข้าใจตัวเราจริง ๆ ไม่ได้ฟัง ไม่ได้วิตก วิจาร ได้แต่พวกฝูงมาร ผีเปรต หรืออสุรกาย มาแอบแฝง เลยถือว่าเป็นตัวเราไปเสียหมด จึงเรียกว่าตามืดเป็นอวิชชา หูก็ดึงเป็นอวิชชา นี่คือไม่รู้จักเรื่องของวิญญาณ

"จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ" นี่มีอยู่ 3 อย่าง เมื่อตามันเห็นรูปปั๊บ วิญญาณอะไรมันออกไป เคยตรวจไหม เปล่า ไม่เคยตรวจเลย ไม่รู้ว่าเป็นวิญญาณของเราจริงหรือไม่จริง เป็นวิญญาณของพวกสัตว์มาอาศัยแอบจริงหรือไม่จริง วิญญาณของสัตว์ที่มีรูปหรือไม่มีรูป มีหรือเปล่าจริงหรือไม่จริง ไม่เคยรู้เลย ก็ไม่เคยรู้เลยอย่างนี้จะเป็นผู้รู้ได้อย่างไร "โสตธาตุ สัททธาตุ โสตวิญญาณธาตุ" ไม่รู้ นี่ไล่เรื่อยไปแหละ "ฆานะธาตุ" ก็เหมือนกัน "ฆานะธาตุ" คือจมูก เป็นบ่อเกิดของกลิ่น เป็นบ่อเกิดของจิตวิญญาณ วิญญาณของเราน่ะ บางทีมันชอบกลิ่นอย่างนี้ เป็นสิ่งที่ถูกต้องตามทางธรรม มันก็แสวงหากลิ่นนั้น ให้สำเร็จเป็นบุญเป็นกุศลขึ้น บางคราวก็ล้ม เป็นแต่ชอบแต่มันล้มความคิด ไม่ทำตามความคิดของตัว บางคราวมันก็ไม่ชอบ ตัวอย่างเช่น กลิ่นบางอย่างมันไม่ชอบแต่มันก็ทำเอา กลิ่นบางอย่างมันชอบ แต่มันไม่เอา บางสิ่งบางอย่างกลิ่นมันชอบ จิตของเราก็ชอบ ถูกต้อง เรื่องของกลิ่นมันก็มีอยู่ กลิ่นมันเกิดจากจมูก วิญญาณมันก็เกิดจากจมูกเหมือนกันมันอาศัยจมูกของเรา ไม่รู้กี่ร้อยวิญญาณ บางทีมันรู้ก่อนเราอีก มันส่งข่าวให้เราหลงไปเลยก็มีกระซิบกระซาบ ปลุกปลอบดวงจิตของเราให้หลงไปตาม เราก็หลับตาไปตามมัน เหมือนหมีกินผึ้งหลับตาแล้วก็กินไปเถิด ดูดกินแต่น้ำผึ้ง ลืมตาก็ไม่ได้ ผึ้งมันจะต่อยเอากระบอกตา เราก็เหมือนกันเมื่อวิญญาณมันมากระซิบกระซาบว่า ไปเถิด ไปกับมัน ว่าแต่ตัวเราเป็น ว่าแต่ตัวเราไป มันเอาตัวอะไรมาเข้าแทรกแล้วก็ดึงไปเหมือนกับคนทรงเจ้าทรงผีนั่นแหละ มันก็ว่าไปตามเรื่องของมันมันเป็นอย่างนี้แหละ "ชิวหาธาตุ" ลิ้นเป็นบ่อเกิดของรส รสมันมาสัมผัสในลิ้น เกิดความรู้สึกขึ้นเรียกว่าวิญญาณ วิญญาณที่มันเกิดขึ้นน่ะ วิญญาณอะไรมันเกิดก่อน วิญญาณของสัตว์มันอยู่ตามเกสรของลิ้นเราก็มี มันอาจจะรู้ดีกว่าเราก็ได้ ตัวอย่างเช่น อย่างนี้กินไม่ได้ แต่มันอยากกินไอ้ที่มันอยากกินนั่นน่ะเพราะอะไร บางทีเราไม่อยาก แต่วิญญาณของสัตว์มันอยาก ขืนกินเข้าไปเกิดโรค ทั้ง ๆ ที่เรารู้อยู่ แต่มันก็อยากกิน นี่เรียกว่าหลงรส หลงวิญญาณ วิญญาณมันมีอยู่ 3 ชนิด ดังกล่าวแล้ว มันเป็นวิญญาณของเราหรือเปล่า ไม่เคยสำรวจ หรือมันเป็นวิญญาณของพวกที่ยังไม่มีรูป หรือเป็นวิญญาณที่มีรูปตั้งอยู่ ปรากฏขึ้นที่ในปากของเรา ไม่ทราบ เมื่อไม่ทราบอย่างนี้ คนเรามันถึงพูดกันป่น ๆ ปี้ ๆ พวกผีเหล่านี้มันพาพูด พูดกันให้เราซัดให้เราแส่ ตัวเจ้าของจริง ๆ มันไม่อยากพูด แต่มันก็พูด นั่นแน่ะ เราไปเสพคนพาลวิญญาณอสุรกาย ไม่ทราบ จนเรานั้น

เสียไปแล้วถึงทราบภายหลัง อย่างนี้มันถึงเสียท่า จึงเรียกว่าไม่รู้จักวิญญาณในขันธ์ห้า แล้วก็สวด "วิญฺญาณํ อนัตตา ๆ ตา ๆ" กันเรื่อยไป แต่ไม่รู้อะไรเลย นี่เมื่อเป็นเช่นนี้ ท่านจึงเรียกว่า **อวิชชา**

ทีนี้ในส่วนกายของเราก็เหมือนกัน กายเราเป็นบ่อเกิดของผัสสะ ผัสสะมากระทบกายเข้ามันรู้ได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ทราบ ความทราบในผัสสะทั้งหมดนั้น ท่านเรียกวิญญาณ มันเป็นวิญญาณของใครก็ไม่เคยสำรวจ เลยถือว่าเราหนาวจริง ๆ บางทีก็เลยถือว่า เราร้อนจริง ๆ นี่บางทีมันไม่ใช่เราสักนิด เหมือนกับคนถูกผีสิงน่ะ คนถูกผีสิงเป็นยังไง เหมือนคนไม่เคยกินเหล้า พอผีเข้าสิงปั๊บมันดื่มเหล้าสองสามแก้ว กินอย่างสนุกสนาน ถ้าออกไปล่ะ คนที่ไม่เคยกินเหล้าเมาแย่ เพราะอะไร เพราะมันมีวิญญาณอื่นเข้ามาสิง ตัวจริง ๆ มันไม่เคยกินเหล้า แต่มันกินเวลาวิญญาณอื่นเข้ามาสิง ดวงจิตของเราก็เหมือนกันนั่นแหละ เมื่อวิญญาณพวกนี้มันกำเริบขึ้น ถึงแม้เราไม่ต้องการ มันก็ทำ วิญญาณบางพวกมันชอบหนาว วิญญาณบางพวกมันชอบร้อน คือสัตว์บางพวกอยู่ในโลกเหมือนกัน บางพวกชอบอากาศร้อน บางพวกชอบอากาศหนาว บางพวกชอบกินของแข็ง บางพวกชอบกินของอ่อน อย่างตัวด้วง ตัวบุ้ง มันกินของแข็ง สัตว์ในตัวเราก็เหมือนกัน บางตัวกินกระดูก กินของแข็ง กัดเนื้อขาดเป็นชิ้น ๆ ไปเลย บางพวกกินน้ำ บางพวกชอบร้อน บางพวกชอบหนาว ทีนี้พอมันหนาวขึ้นมา เราก็ว่าหนาวจริง ๆ ไม่เคยนึกว่าอะไรพาหนาว ถ้ามันร้อนจริง ๆ อะไรพาร้อนก็ไม่ทราบ เราก็ว่าแต่เราเป็น ว่าเราเป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เรากลายไปเป็นผีกับเขาเมื่อไรไม่ทราบ

นี่ท่านจึงเรียกว่า ไม่มีปัญญาความรู้ ไปรู้ไปหลงวิญญาณ ไม่ถูกกับพุทธบรรหารกล่าวว่าวิญญาณมันไม่ใช่ตัวของเรา ไม่ถูกเลย ตัวเราจริง ๆ มันมีตัวหนึ่ง มันไม่ยุ่งยากวุ่นวายอย่างนี้

นี่ส่วนในใจของเราน่ะ ก็เช่นเดียวกัน ถูกผีอะไรสิงมันก็เป็นไปได้ต่าง ๆ ธรรมารมณ์ อารมณ์ที่นึกคิดในดวงจิต อารมณ์ที่เป็นเหตุให้คิดให้นึก มันเกิดจากเหตุ มันอาจจะมีพวกวิญญาณอื่นเข้ามากระแทกกระเทือน ความคิดของสัตว์ที่มีรูป คิดมาถึงตัวเรา วิญญาณของสัตว์ที่ไม่มีรูปบางอย่างมีข้อผูกพันกับเรา แล้วก็ทำให้จิตของเราเป็นไปด้วย นี่อันนี้ก็พึงทราบเถิดว่า อ้อ มันมีเรื่องแทรก เรื่องที่มาแทรกนั้นมันเป็นเรื่องอารมณ์ของคนอื่น เป็นอารมณ์ของสัตว์ เป็นอารมณ์ของเทวดา เป็นอารมณ์ของพวกวิญญาณที่เป็นอสุรกาย เราก็ต้องอ่านให้มันทราบ เมื่อทราบได้เช่นนั้น ดวงจิตของเรามันก็ไม่มีเรื่องมาก จิตมันมีดวงเดียว วิญญาณก็มีตัวเดียวไม่มาก เมื่อหนึ่งมันก็ต้องหนึ่ง ทีนี้ หนึ่งมันกลายเป็นสองเป็นสามไปเรื่อย ถ่ายทอดกันไม่รู้จักจบ นี่จึงเรียกว่า **ปิดทวาร**

อวิชชาปิดตา ไม่รู้จักวิญญาณที่สร้างบ้านอยู่ในลูกตา อวิชชาปิดหู พวกวิญญาณสัตว์มาสร้างบ้านอยู่เต็มหูหมด อวิชชาปิดจมูก พวกวิญญาณของสัตว์มาสร้างบ้านอยู่ในจมูก ปิดลิ้น วิญญาณของสัตว์มาสร้างบ้านสร้างเมืองอยู่ในลิ้น ปิดกาย วิญญาณของสัตว์ทั้งหลายสร้างบ้านอยู่ทั่วไปทุกขุมขน ส่วนวิญญาณของตนตัวเดียวเท่านั้น สู้เขาไม่ไหว เหตุนั้นความพากเพียรของเราจึงย่อหย่อน เพราะไม่รู้เรื่องราวของเขาเหล่านี้ นี่คือว่า มันมาปิดหู ตา จมูก ลิ้น กาย จิต มองไม่เห็นทิศเห็นแนว

คุณธรรมจึงไม่มาเกิดขึ้น เมื่อเรามาทำลายล้างผลาญบ้านช่องของอวิชชาเสียได้ ที่นี่รู้เรื่อง ไม่ต้องทำอะไรหรอก "อเนกชาติ สํสารํ สนฺธาวิสฺสํ อนิพฺพิสํ" เมื่อเรามาพิจารณาดูซึ่งเรื่องราวต่าง ๆ ทั้งหมดเหล่านี้ให้รู้ แจ้งชัดเห็นจริง "อเนกชาติ สํสารํ" เรื่องราวของสัตว์ที่มาเกิดในบ้านของเรา ไม่มีที่สิ้นสุด มันมาทะเลาะวิวาทกันวุ่นวายไปหมด มันเรื่องมาก มันชอบมาจูงจิตของเราให้เสียหายไปด้วยประการต่าง ๆ

เมื่อเรามาพิจารณาให้เห็นโดยอาการอย่างนี้ ก็เกิด**นิพพิทา**ความเบื่อหน่าย "จกฺขุสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อตา เป็นนิพพิทาญาณเกิดขึ้น "รูเปสุปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อรูป "จกฺขุวิญฺญาเณปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อวิญญาณ มันรำคาญจริง ๆ มันเป็นสิ่งรบกวนหัวใจของเราจริง ๆ เบื่อหน่าย "นิพฺพินฺทํ วิรชฺชติ วิราคา วิมุจฺจติ" คายทิ้ง ตาคายรูป ตาคายวิญญาณ คายทิ้งเหลือกิน "โสตสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อหู "สทฺเทสุปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อเสียง ที่นี้ "โสตวิญฺญาเณปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อวิญญาณ "วิราคา วิมุจฺจติ" คายทิ้ง ตาคายรูป รูปไม่ติดตา ตาทะลุ มองเห็นด้วยตาหลายสิบโยชน์ คายเสียง หูทะลุ ฟังเทวดาคุยกันได้ จมูกคายกลิ่น หอมฟุ้งทั่วโลก ความดี เมื่อมันคายแล้ว ก็หอมฟุ้ง ลิ้นคายรส ไม่กลืนกินซึ่งรส คายวิญญาณ กายคายสัมผัส ความร้อนไม่ติดดวงจิต ความเย็นไม่ติดดวงจิต อ่อน แข็ง ต่าง ๆ ในร่างกาย ไม่ติด ไม่เซิบ คายเรื่อยไปจนถึงมโนวิญญาณ ดวงจิตคายความดี ไม่ยึดถือทิฏฐิ ว่าเป็นของ ๆ ตน ดวงจิตคายอกุศลคือความชั่ว ไม่ให้รั่วไหลไปอาบดวงจิต คายความรู้ต่าง ๆ ว่านั่นเป็นวิญญาณของสัตว์ที่มีรูป นั่นเป็นวิญญาณของสัตว์ที่ไม่มีรูป นั่นเป็นวิญญาณของเรา จริง ๆ คายทิ้งทั้งหมด นั่นแหละเรียกว่า "วิญฺญาณสฺมึปิ นิพฺพินฺทติ" เบื่อหน่ายในวิญญาณ เบื่อหน่ายในอารมณ์ "วิราคา วิมุจฺจติ" คายทิ้ง ไม่กลืนเสลด ไม่ให้มาติดคอ ตาไม่กลืนรูป หูไม่กลืนเสียง จมูกไม่กลืนกลิ่น ลิ้นไม่กลืนรส กายไม่กลืนสัมผัส ดวงจิตไม่กลืนกินอารมณ์ "วิมุจฺจติ" พ้น ไม่เกี่ยวข้องกังวลวุ่นวาย นี่แหละเรียกว่า เป็นผู้ที่จะใกล้ต่อพระนิพพาน "วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมิติ ญาณํ โหติ ขีณา ชาติ วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ" เมื่อเราปฏิบัติได้เช่นนี้เราก็ทราบชัดว่าสิ่งนั้นเป็นวิญญาณของสัตว์ สิ่งนั้นเป็นวิญญาณของเรา ปล่อยวางไม่ยึดถือ แล้วก็รู้ได้ว่าเราพ้นไปจากวิญญาณทั้งหมด 3 จำพวก

วิญญาณของสัตว์มีรูป ไม่ใช่วิญญาณของเรา วิญญาณของสัตว์ไม่มีรูป ไม่ใช่วิญญาณของเรา วิญญาณของเราที่มีความรู้ ไม่ใช่ตัวของเรา ปล่อยวางไปตามสภาพ นั่นแหละจึงเรียกว่าเป็นผู้รู้จักขันธ์ห้า อายตนะทั้งหก นี่จึงจะพ้นไปจากโลก เปิดตา ตามองเห็นไปได้ไกล เหมือนเปิดกำแพงหรือฝาบ้าน เราสามารถที่จะมองไปได้ไกลหลายสิบวา เมื่อตาเราไม่ติดรูป เราก็สามารถที่จะเกิดตาทิพย์ มองเห็นไกล หูไม่ติดเสียง ฟังเสียงได้ไกล จมูกไม่ติดกลิ่น ดมกลิ่นเทวดา ไม่ต้องไปดมกลิ่นมนุษย์ให้มันรำคาญจมูก รสไม่ติดลิ้น กินยาทิพย์ กินอาหารทิพย์ ใจไม่ติดสัมผัส เราก็อยู่ด้วยความสบายกายสบายจิต นั่งที่ไหนก็สบาย หนาวก็สบาย ร้อนก็สบาย นั่งที่อ่อนก็สบาย นั่งที่แข็งก็สบาย ร่างกายจะแตกก็สบาย ถูกแดดเผาก็สบาย นี่ คายจากผัสสะ ดวงใจก็คายจากอารมณ์

นี่จิตนั้นก็พ้น ดวงจิตก็จะพ้นไปจากขันธ์ทั้งห้า วิญญาณ 3 จำพวก ก็จะไม่ได้มาหลอกลวง ดวงใจของบุคคลผู้นั้น ก็จะพ้นทุกข์ จะถึงซึ่งบรมสุขอันเลิศ กล่าวคือ **พระนิพพาน**

นี่แสดงมาในเรื่องวิญญาณ จงพากันสำเหนียกศึกษาให้เกิดวิชาความรู้ขึ้นในตนของตนได้ นี่จึงเรียกว่ารู้โลก วิญญาณที่เป็นรูปปรากฏเป็นกามโลก นับแต่นรกถึงสวรรค์ วิญญาณที่ไม่มีรูปปรากฏเป็นอรูปพรหม วิญญาณของตนเองนั่นแหละคือถึงพระนิพพาน เมื่อรู้วิญญาณ 3 ประการนี้ ก็ชื่อว่า "วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน สุคโต" ไปดี มาดี อยู่เย็นเป็นสุขสนุกสบาย สัตว์ทั้งหลายมันก็เบาใจละซีทีนี้ เบายังไง เราให้มัน สัตว์ไหนที่มันต้องการกิน กินเข้าไป ไม่ต้องหวงแหน มันจะกินจะชอบอะไร กินเข้าไป เอ้ามันจะกินแบบไหน ช่างหัวมัน ว่าอย่างงั้น ไม่ยึด มันชอบกินไส้ กินเข้าไป มันชอบกินขี้ กินเข้าไป มันชอบกินเลือด กินเข้าไป ไม่หวงไม่แหน วิญญาณพวกไหนจะเอายังไงตามชอบใจ มันก็เป็นเสรีภาพ มันก็ปกครองพวกมันเอง ไม่ต้องแย่งกัน มันก็พลอยจะได้รับความดีไปจากเรา วิญญาณล้วน ๆ ที่อยู่ในร่างกายเราเหมือนกัน มันก็อยู่เป็นอิสระ เราก็อยู่เป็นอิสระต่างคนต่างอยู่ บ้านใคร ๆ อยู่ ข้าวใคร ๆ กิน อู่ใคร ๆ นอน ก็ต่างคนต่างอยู่ ต่างคนต่างสบายเท่านั้นเองแหละ นี่เรียกว่า "*ภควา*" แยกรูปออกจากตา แยกตาออกจากรูป แยกวิญญาณออกจากตน แยกหูออกจากเสียง แยกเสียงออกจากหู แยกวิญญาณออกจากตน แยกกลิ่นออกจากจมูก แยกจมูกออกจากกลิ่น แยกวิญญาณออกจากตน แยกลิ้นออกจากรส แยกรสออกจากลิ้น แยกวิญญาณออกจากตน แยกกายออกจากผัสสะหรือสัมผัส แยกสัมผัสออกจากกาย แยกวิญญาณออกจากกาย แยกอารมณ์ออกจากจิต แยกจิตออกจากอารมณ์ แยกวิญญาณออกจากจิต ไม่ยึดถือว่านั่นเป็นตน นี้เป็นตน นั่นชื่อว่า "สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา" ไม่ยึดสิทธิ์ในสิ่งทั้งหลายทั้งหมด คนนั้นก็จะพ้นไปจากโลกจากสงสาร เป็น**อาสวักขยญาณ**เกิดขึ้นในดวงจิต

ฉะนั้น เมื่อพวกเราทั้งหลาย ได้ฟังนี้ ก็ควรจะนำไปพินิจพิจารณา โยนิโส มนสิการ ใคร่ครวญ ให้เข้าใจแจ่มแจ้งเกิดขึ้นในตน ก็จะเป็นหนทางพ้นไปจากทุกข์ อาศัยความพากความเพียร ความหมั่นความขยัน หมั่นเพียรอยู่เป็นนิจ สำหรับที่จะต้องฟอกดวงจิตวิญญาณของตนให้ทราบชัด จึงจะเป็นไปเพื่อความผ่องใสสะอาด ฉะนั้นในวันนี้ซึ่งได้แสดงเรื่องจิตวิญญาณมา ก็จะยุติลงเสมอเพียงเท่านี้

ภาค 2

สุงเวคกถา

26 กรกฎาคม 2497

เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน
ปุญฺญานิ กยิราถ สุขาวหานีติ

บุคคลผู้เพ่งเห็นภัยในความตาย ควรทำความดีทั้งหลายอันจะนำความสุขมาให้ ดังนี้ฯ

บัดนี้จะได้แสดงธรรมีกถา พรรณนาพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อเป็นเครื่องเพิ่มพูนกุศลบุญราศีทักขิณานุปทาน ที่ท่านเจ้าภาพพร้อมด้วยญาติมิตรได้บำเพ็ญในวาระวันนี้ เพื่ออุทิศกัลปนาผลให้แก่ผู้วายชนม์ไปสู่โลกอื่นแล้วนั้น ชื่อว่าได้ทำตามประเพณีของบัณฑิตผู้นับถือพระพุทธศาสนา อันเป็นเครื่องแสดงกตัญญูกตเวทิตาธรรมแก่ผู้ล่วงลับไปแล้วนั้น เพราะเหตุว่าบุคคลที่ตายไปนั้นมีความเป็นอยู่ผิดจากพวกเรา คือ ไม่มีการค้าขาย ทำไร่ ทำนา หาเลี้ยงชีวิตเหมือนอย่างพวกเรา มีแต่เสวยผลกรรมเก่าที่ตนทำไว้ หรือญาติมิตรทำอุทิศให้ในโลกนี้เท่านั้น คือ ใครได้ทำกรรมดีไว้ ย่อมได้เสวยผลเป็นสุข ถ้าทำกรรมชั่วไว้ ย่อมได้เสวยผลเป็นทุกข์ เพราะเหตุนี้จึงสมควรที่พุทธบริษัททั้งหลายจะทำแต่บุญกุศล คือความดี ไว้ให้มาก เพื่อเป็นที่พึ่งของตนและเพื่อเป็นการตอบแทนอุปการคุณแก่ท่านผู้มีบุญคุณความดีที่ท่านได้ทำไว้แล้วแก่ตน

ในโอกาสนี้ ท่านเจ้าภาพให้มีการแสดงพระธรรมเทศนา ซึ่งจัดเป็นกุศลส่วนหนึ่ง ที่เรียกว่าธรรมทาน แม้สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์ก็ได้ทรงสรรเสริญไว้ว่าเลิศกว่าการให้อย่างอื่น ดังพระพุทธภาษิตว่า **"สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ"** แปลว่า การให้ธรรมเป็นทานย่อมชนะการให้ทั้งปวง ดังนี้ ต่อไปนี้จะได้อธิบายพระพุทธภาษิตคาถาที่ยกไว้ข้างต้นนั้นว่า

"เอตํ ภยํ มรเณ เปกฺขมาโน
ปุญฺญานิ กยิราถ สุขาวหานีติ"

แปลว่า บุคคลผู้เพ่งเห็นภัยในความตาย ควรทำความดีทั้งหลายอันจะนำความสุขมาให้ ดังนี้

ธรรมดามนุษย์เราทุกคนย่อมมีสภาพเหมือนกัน คือมีความเกิดเป็นเบื้องต้น มีความแปรไปในท่ามกลาง มีความแตกสลายในที่สุด ทุกถ้วนหน้า แต่ว่าความแตกสลายคือความตายนี้ไม่มีใครปรารถนาสักคนเดียว แม้ถึงอย่างนั้นก็ไม่มีใครหนีพ้นไปได้ ย่อมมีความตายเป็นปลายทางด้วยกันทั้งสิ้น แต่ว่าความตายนี้ควรพิจารณาว่ามีทั้งคุณและโทษ สำหรับบุคคลผู้มีความคิดสั้น ๆ ก็เป็นโทษแก่เขา ทำให้ใจหดหู่ หมดกำลังใจที่จะทำคุณงามความดีอะไร ๆ ในโลกต่อไป คือเขาไปเห็นแต่ส่วนตายฝ่ายเดียว ส่วนที่ไม่ตายมองไม่เห็น ความจริงของคนเราทุกคนมีเรื่องอยู่ 2 อย่าง คือสิ่งที่ตายได้หนึ่ง สิ่งที่ไม่ตายนั้นหนึ่ง เช่น ร่างกายเป็นธรรมชาติต้องเปลี่ยนแปรไปจนถึงแตกสลายในที่สุดตามธรรมดาของเขา จะว่าตายก็ได้ จะว่าไม่ตายก็ได้ คำที่ว่าตายนั้นคือสูญหายไปจากพวกญาติมิตรอย่างที่เคยเป็นอยู่ แต่สภาพของร่างกายได้แปรไปหารูปเดิมของเขาเท่านั้น เช่น ธาตุดินก็แปรไปเป็นดิน ธาตุน้ำก็แปรไปเป็นน้ำ ธาตุไฟก็แปรไปเป็นไฟ ธาตุลมก็แปรไปเป็นลม เข้าหาที่เดิมของเขา เปรียบเหมือนก้อนน้ำแข็ง ถ้าบุคคลเก็บไว้นาน ๆ น้ำแข็งนั้นก็ละลายกลายเป็นน้ำตามสภาพเดิมของมันเท่านั้น ฉะนั้น คนเราจะว่าตายก็ได้ จะว่ายังไม่ตายก็ได้ แต่ไม่คงรูปอย่างที่เราเคยเห็น โลกจึงสมมติเรียกว่าตาย นักปราชญ์ผู้มีปรีชาญาณย่อมไม่เห็นเป็นของแปลกในเรื่องความตาย แต่ยังมีปัญหาอยู่ว่าความตายนั้นจะประกอบไปด้วยบุญหรือบาปเล่า

อนึ่ง ส่วนจิตใจที่ได้อาศัยอยู่ในร่างกายนี้ยิ่งสำคัญมาก เพราะว่าเป็นธรรมชาติไม่ตาย แต่ว่าเปลี่ยนแปรได้เพราะเหตุบุญกรรมเป็นผู้ตกแต่ง คือแต่งภูมิจิตใจและแต่งภพชาติ เช่น แต่งปุถุชนให้เป็นกัลยาณชน แต่งกัลยาณชนเป็นอริยชน เป็นต้น แต่งภพชาติ เช่น ทำกรรมดีตายไปต้องไปที่ดีมีสุคติ เป็นต้น ทำกรรมชั่วต้องไปสู่ที่ชั่วมีทุคติ เป็นต้น ถ้าเป็นผู้บำเพ็ญความดีจนถึงที่สุดเป็นเหตุละกรรมดีกรรมชั่วเสียได้แล้ว เขาจะไม่มีอาการเปลี่ยนแปรเลย ที่เรียกว่า **อมตะ** ดังนี้ แต่คนเราโดยมากคิดไม่ถึงความจริง มักมองข้ามความจริงไป จึงไม่ได้ ไม่ถึง **อมตะ** เพราะเหตุความโง่เขลาเบาปัญญา ความไม่รู้มาปิดบัง ซึ่งเรียกว่า **อวิชชา** ธรรมดาจิตใจนั้นเป็นของละเอียดสุขุมมาก ไม่อาจมองเห็นด้วยตาได้ เปรียบเหมือนไฟในอากาศเป็นของมองเห็นได้ยาก บางคนอาจเห็นว่าไม่มีเลย เพราะเหตุนี้บุคคลผู้ขาดวิจารณญาณจึงเห็นว่าตายแล้วสูญดังนี้ ถ้าจะเปรียบอีกอย่างหนึ่งจิตใจนี้เปรียบเหมือนไฟ ร่างกายเปรียบเหมือนเทียนที่จุดไว้ ถ้าเชื้อและไส้หมด ไฟต้องดับ อาการที่ไฟดับนั้นไม่ได้หมายถึงไฟสูญหายไปหรือไม่มีไฟ เราสามารถจะจุดเทียนเล่มใหม่ได้ ก็เพราะมีไฟเป็นเชื้ออยู่แล้วจึงจะจุดเทียนเล่มใหม่ติด เพราะไฟที่ละเอียดยังมีอยู่ทั่วไปในอากาศดังนี้ อัตภาพร่างกายของมนุษย์เรานี้ก็เป็นเช่นนั้น คือ เมื่อร่างกายแตกสลายสูญสิ้นไป จิตย่อมก่อภพใหม่ได้อีกถ้าหากเชื้อ คือ **อวิชชา ตัณหา อุปาทาน** เป็นมูลเหตุยังมีอยู่ ฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสั่งสอนให้พุทธบริษัทตั้งอยู่ในความไม่ประมาท รีบทำบุญกุศลไว้ให้มาก เพราะบุญกุศลนำความสุขมาให้ทั้งในปัจจุบันและโลกหน้า สมด้วยพระพุทธภาษิตว่า **สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโย** ความสะสมขึ้นซึ่งบุญ นำความสุขมาให้ **ปุญฺญํ สุขํ ชีวิตสงฺขยมฺหิ** บุญให้เกิดสุขในเวลาสิ้นชีวิต และพระพุทธ-ภาษิตคาถาว่า **ปุญฺญานิ ปรโลกสฺมึ ปติฏฺฐา โหนฺติ ปาณินํ** บุญทั้งหลายเป็นที่พึ่งของสัตว์ในโลก

หน้า ดังนี้ คำว่าบุญเป็นชื่อของความสุขซึ่งเป็นผลเกิดจากการทำความดี ความดีที่จะทำนั้นมีมากมายนัก กล่าวโดยย่อมี 2 อย่าง คือ

(1) บุญที่เป็นส่วนเหตุ ที่เราจะต้องทำขึ้น นี้หนึ่ง

(2) บุญอันเป็นส่วนผล คือความสุข นี้หนึ่ง

บุญที่เป็นส่วนเหตุนั้นมีอยู่ 3 อย่าง คือ **ทานมัย** บุญสำเร็จจากการให้ทานหนึ่ง **สีลมัย** บุญสำเร็จจากการรักษาศีลหนึ่ง **ภาวนามัย** บุญสำเร็จจากการภาวนาหนึ่ง ในพระอภิธรรมท่านกระจาย บุญกิริยาวัตถุ เป็น 10 คือ **ทาน** กระจายเป็น **ปัตติทานมัย** บุญสำเร็จด้วยการแผ่ส่วนบุญกุศลให้ **ปัตตานุโมทนามัย** บุญสำเร็จด้วยการรับอนุโมทนาส่วนบุญของกันและกัน 3 อย่างนี้สงเคราะห์ลงกันได้ เพราะเป็นข้าศึกแก่อิสสาความริษยาและความตระหนี่ได้ฯ **สีลมัย** กระจายออกไปเป็น **อปจายนมัย** บุญสำเร็จด้วยการอ่อนน้อมต่ออุฒิบุคคล 3 จำพวก คือ *ชาติวุฑฺโฒ* ผู้เจริญด้วยชาติหนึ่ง *วยวุฑฺโฒ* ผู้เจริญโดยวัยหนึ่ง *คุณวุฑฺโฒ* ผู้เจริญโดยคุณหนึ่ง **เวยยาวัจจมัย** บุญสำเร็จด้วยการขวนขวายในกิจที่เป็นกุศล ด้วยกำลังกาย กำลังทรัพย์ กำลังความคิด **สีลมัย** และ **อปจายนะ เวยยาวัจจะ** 3 อย่างนี้สงเคราะห์ลงกันได้ เพราะเป็นฝ่ายจารีตศีลด้วยกันฯ **ภาวนามัย** นั้นกระจายออกเป็น **ธัมมัสสวนมัย** บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม **ธัมมเทสสนามัย** บุญสำเร็จด้วยการแสดงธรรม **ทิฏฐุชุกรรม** การทำความเห็นของตนให้ตรง ทั้ง 4 อย่างนี้ สงเคราะห์ลงกันได้ เพราะเป็นปัจจัยให้เกิดปัญญาได้ บุญกุศลนี้จะเกิดขึ้นได้ย่อมอาศัยความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง เป็นมูลเหตุ สมด้วยพระบาลีว่า **อโลโภ ทานเหตุ** ความไม่โลภเป็นเหตุให้บริจาคทาน **อโทโส สีลเหตุ** ความไม่โกรธเป็นเหตุให้รักษาศีล **อโมโห ภาวนาเหตุ** ความไม่หลงเป็นเหตุให้เจริญภาวนา ดังนี้

บุญกุศลที่บุคคลทำไว้แล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นมีความสุขกายสบายใจ เมื่อนึกถึงคราวไหนก็ทำให้เกิดปีติอยู่เสมอ เป็นอริยทรัพย์ติดตามบุคคลนั้น เป็นประดุจเงาติดตามตัวไปอยู่เสมอไม่ลดละ ถึงแม้บุคคลนั้นจะตายไป บุญก็ติดตามไปตกแต่งภพชาติที่ดีให้ ซึ่งเรียกว่า **ปุญญาภิสังขาร** อนึ่ง **คนที่ตายไปแล้วก็ดี หรือที่จะตายต่อไปก็ดี เปรียบเหมือนบุคคลจะเดินทางไปต่างประเทศ** ก่อนจะไปต้องเตรียมตัวไว้ให้พร้อม จึงจะสะดวกสบายในการเดินทาง เช่น นำเงินไปฝากธนาคาร เปลี่ยนสภาพเงินไทยให้เป็นเงินต่างประเทศเสียก่อนจึงจะใช้ได้ในต่างประเทศ ถ้าถือเอาเงินไทยไปจะใช้ไม่ได้เลย ข้อนี้ฉันใด บุคคลผู้ตายจากโลกนี้ไป จะถือเอาเงินทองพัสดุสิ่งของติดตัวไปเพื่อใช้ในโลกหน้าไม่ได้เลยเป็นอันขาด ในเมื่อมีชีวิตอยู่นำไปฝากไว้ในธนาคารของชาวพุทธเพื่อเปลี่ยนสภาพเป็นอริยทรัพย์ อันเป็นทรัพย์ภายใน ซึ่งได้แก่การบริจาคให้เป็น **พุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา** เป็นต้น ทรัพย์เหล่านั้นจึงจะใช้ได้ในโลกหน้า ดังนี้ ถ้าบุคคลมีแต่ทรัพย์ปลอม ๆ คือ ทำแต่บาปอกุศลไว้ เมื่อตายแล้วจะไปสู่สถานที่มีความสุขความเจริญก็ไปไม่ได้เพราะขาดทรัพย์ จะกลับมาสู่มนุษยโลกอีกก็มาไม่ได้เพราะขาดทรัพย์ คือ มนุษยธรรม จำเป็นต้องกลายเป็น ภูตผีปิศาจเที่ยวหลอกหลอนมนุษย์ เข้าสิงเข้าทรงหลงทิศหลงแดนไป ได้รับ

ความลำบากมาก เหตุนั้นการทำบุญไว้ ได้แก่ ทานการบริจาค ก็เหมือนกับเราได้ฝากทรัพย์ไว้ในธนาคารเพื่อใช้สอยในต่างประเทศ นี้เป็นข้อที่ 1 ข้อที่ 2 นั้น ต้องมีหนังสือเดินทางเป็นเครื่องแสดงสัญชาติว่าเราเป็นคนชาติไหน มีหลักฐานแน่นอน ได้แก่การตั้งอยู่ในคุณพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และรักษาศีล เพื่อกำจัดกิเลสอย่างหยาบอันเกิดขึ้นทาง กาย วาจา เป็นการแสดงสัญชาติของพุทธบริษัท ข้อที่ 3 นั้น ต้องเรียนรู้ภาษาต่างประเทศจึงจะสะดวก ได้แก่ การเจริญภาวนา คือ สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เป็นเครื่องกำจัดกิเลสอย่างกลางและอย่างละเอียด คือนิวรณ์ไปจากใจ ทำจิตใจให้ตรง เป็นเหตุส่งเสริมให้เกิดวิชา 3 ขึ้นในใจ คือ

(1) **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** ระลึกชาติของตนเองในภพหลังได้

(2) **จุตูปปาตญาณ** กำหนดรู้คติต่าง ๆ ของสัตว์ทั่วไป เช่น ตายอยู่ เกิดอยู่ ทั่ว ๆ ไป เลวทราม ประณีต สุข ทุกข์ เป็นมาเพราะเหตุอะไร ก็ทราบได้ในทางจิต

(3) **อาสวักขยญาณ** มีความรู้เกิดขึ้นในทางจิตเป็นเหตุให้ชำระอาสวะกิเลสเครื่องหมักดองให้สิ้นไปตามกำลังของวิชานั้น ๆ

นี้แลคือภาษาต่างประเทศสำหรับพวกพุทธบริษัท จะไปกันอย่างสนุกสนานและสว่างไสวตามรายทางก็บริบูรณ์ด้วยทรัพย์ จะได้เห็นสิ่งซึ่งเราไม่เคยเห็น คือสวรรค์และนิพพานสมความปรารถนา นี้แลชื่อว่าไปดี แม้จะอยู่ก็ดี อยากกลับมาก็มาได้ ถ้าไม่อยากกลับ ก็เรียนภาษาวิชาเพิ่มเติมให้ถึงที่สุด กล่าวคือ **นิพพาน** พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสาร ถึงความเกษมสำราญนิราศภัย **ทาน ศีล ภาวนา** ทั้ง 3 ประการนี้ ย่อมอำนวยวิบากสมบัติให้แก่ผู้ปฏิบัติได้รับสมบัติทั้ง 3 ประการ คือ **มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ นิพพานสมบัติ** ตามกำลังความสามารถของตน บุคคลผู้เพียบพร้อมด้วยกุศลธรรมทั้ง 3 ประการ ชื่อว่าผู้ไปดี ผู้มาดี และผู้อยู่ดี เพราะเป็นผู้มีกาย วาจา และใจดี จะไปอยู่ที่ไหน ๆ ก็ปราศจากเวรภัยในที่ทั้งปวง เป็นที่รักนับถือของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย

เพราะฉะนั้น ควรที่พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจะพิจารณาความเป็นอยู่ของตนว่า เราจะเดินทางไปสู่จุดหมายปลายทาง คือ ความตาย ทุกวัน เวลา นาที จะหลบหนีไปไม่พ้น จึงสมควรสร้างกุศลทั้ง 3 ประการ มี **ทาน ศีล ภาวนา** ให้เกิดมีขึ้นในตน ผลความดี คือ ความสุขเกษมสานต์ก็จะบังเกิดแก่ท่านทั้งหลายตามกำลังความสามารถของตน สมดังความมุ่งมาดปรารถนา

ธมฺมเทสนาวสาเน ในการเป็นที่จบลงแห่งพระธรรมเทศนา ขอให้ท่านเจ้าภาพพร้อมด้วยญาติมิตรที่ได้มาร่วมบำเพ็ญกุศล ณ เวลาวันนี้ หรือได้บำเพ็ญมาแล้วในวันอื่น ๆ ก็ดี จงตั้งใจนึกแผ่ผลบุญกุศลที่ได้ทำแล้วนี้ ไปยังท่านผู้ล่วงลับไปสู่ปรโลก ให้ได้รับการอนุโมทนา เพื่อสำเร็จประโยชน์สุขแก่ท่านตามสมควรแก่คติภพที่จะพึงเป็นไปได้นั้นเทอญ ดังรับประทานวิสัชนามาด้วยประการฉะนี้

เอวํ ก็มีด้วยประการฉะนี้ฯ

โอวาทบางตอน

1. **จำเป็น**อยู่บุคคลที่เกิดมาในโลกนี้ เมื่อตนของตนไปตกอยู่ในถิ่นใด ๆ ก่อนจะหนีไปจากถิ่นนั้น ๆ ก็ควรที่จะคลายความดีไว้เสียก่อน จึงค่อยไป ความดีอันใดก็ตาม เป็นไปเพื่อโลกหรือเพื่อธรรม ถ้าเห็นว่าตนพอทำได้ก็ควรจัดทำขึ้น สิ่งที่ทำไปแล้วนั้น ย่อมเป็นอนุสรณ์แก่เราทั้งหลาย ตัวเราตายหนีไปจากโลกนี้แล้ว ลูกเรายัง หลานเราอยู่ ชื่อเสียงเรายาว ขอท่านทั้งหลายจงคิดอย่างนี้

2. **ศาสนาเป็นของของโลก** ไม่ใช่ของโดยเฉพาะสำหรับประเทศใด เมืองใด หรือบุคคลใด พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติศาสนาไว้ครอบโลกทั่วถึงกันหมด ฉะนั้น เราอย่านึกประมาท ว่าตัวเราคนเดียวนี้จะช่วยพระศาสนาได้อย่างไร ต้องเข้าใจว่าตัวเราคนเดียวนี้แหละ เมื่อทำความดีแล้ว ย่อมเป็นการช่วยคนได้ทั้งหมู่

3. **คนเรามีทั้งส่วนดีและส่วนชั่ว** คนที่ชั่วก็มีดีอยู่บ้าง มิได้ชั่วไปเสียทั้งหมด ต้องมองดูเขาในแง่ดีบ้างเหมือนลูกไม้บนตั้ง ย่อมมีผลไม่เสมอกัน **คนก็ไม่เสมอกันแต่ต้องทำใจของเราให้เสมอไว้** ใจเราบางครั้งก็ดี บางครั้งก็ไม่ดี ฉะนั้น จงทำใจของเราอย่าให้มีโกรธ โลภ หลง ใครทำได้ก็จะได้บรรลุผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ

4. **การบำเพ็ญบุญกุศล** ย่อมเกิดได้จากทางกาย ทางวาจา และทางใจขอเรา ทางกาย วาจา นับเป็นกุศลส่วนหยาบและส่วนกลาง ได้แก่การบำเพ็ญทานและศีลเป็นต้น ส่วนที่ละเอียดนั้นคือการบำเพ็ญกุศลทางใจ ได้แก่ภาวนา

5. **ทาน** ที่พร้อมด้วยองค์สี่ คือ 1. **วัตถุสมบัติ**ได้มาด้วยความสุจริต 2. **เจตนาสมบัติ** ประกอบด้วยใจที่ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง 3. **คุณสมบัติ** ผู้ให้ต้องมีกายสุจริต 3, วจีสุจริต 4 และมโนสุจริต 3 และ 4. **ผู้รับก็ต้องมีคุณธรรม** คือ ศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 เป็นต้น ตัวผู้ให้มีองค์สาม ก็เหมือนกับก้อนเส้า 3 ก้อน ผู้รับมีอีกองค์หนึ่ง ก็เป็นภาชนะที่วางบนก้อนเส้า เมื่อทานนั้น

ประกอบด้วยองค์สี่ดังนั้นเมื่อใด พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า เป็นทานอันเลิศ ของดีนั้นทำนิดเดียวก็เป็นมาก ของไม่ดีทำมากก็เป็นน้อย ของดีด้วย ทำมากด้วย ยิ่งดีเลิศ

ศีล เป็นส่วนสำคัญ ถ้าศีลไม่มี จะไปสร้างความดีทุกอย่าง พระพุทธองค์ไม่ทรงสรรเสริญ คนทำทานสักแสนครั้ง ถ้าไม่มีศีลแล้วก็ช่วยไม่ให้ตกนรกไม่ได้ ศีลนี้จะมีเท่าไรก็ตาม รวมลงในข้อใหญ่ก็มี 2 อย่าง คือ **กาลศีล** อย่างหนึ่ง **นิจศีล** อีกอย่างหนึ่ง คนที่รักษาได้บางกาลบางเวลาไม่เสมอไป ก็เหมือนมืดบ้างแจ้งบ้าง จะเป็นศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 หรือศีล 227 ก็ตาม เมื่อรักษาไว้ไม่ได้ตลอดชีวิตแล้ว ก็เป็นกาลศีลทั้งสิ้น นิจศีล คือสามารถปฏิบัติไปจนตาย โดยไม่ล้มความตั้งใจเลย จะเป็นศีลอะไรก็ตาม ก็ตั้งใจปฏิบัติไปจนตาย จนเผาไฟเลย ไม่เลิก ไม่รื้อ ไม่ถอน นี่อย่างนี้ดีมาก แต่ไม่ว่าศีลอะไร ต่างกันโดยชื่อและอานิสงส์เท่านั้น

ศีล มีลักษณะเป็น 3 อย่าง **สีเลน สุคตึ ยนฺติ** ศีลเป็นเหตุให้เกิดในสุคติ นี่เป็นศีลของเทวดา **สีเลน โภคสมฺปทา** ศีลเป็นเหตุให้ได้มาซึ่งโภคทรัพย์ นี่เป็นศีลของมนุษย์ **สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ** ศีลเป็นเหตุให้ถึงพระนิพพาน นี่เป็นศีลของอริยชน

7. ภาวนา เป็นยอดของการบุญ คนมีศีลแต่ไม่มีภาวนาก็ไปนิพพานไม่ได้ การภาวนาเป็นบุญอย่างยอด เราไม่ต้องลงทุนอะไรมากครับ เพียงแต่นั่งให้สบาย จะขัดสมาธิหรือพับเพียบก็ได้ แล้วแต่จะเหมาะแก่สถานที่และสังคม มือขวาวางทับมือซ้าย แล้วก็ตั้งใจหายใจเข้าออกด้วยการระลึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ภาวนาไม่ใช่เป็นเรื่องของพระธุดงค์ หรือเป็นของพระของเณร ของคนโง่คนฉลาด หรือคนมีคนจน แต่เป็นของซึ่งทุกคน ทุกเพศ ทุกชั้น ทุกวัยจะทำได้ คนเจ็บคนไข้นั่งนอนอยู่กับบ้านก็ทำได้ และทำได้ไม่เลือกกาลเลือกเวลา

ทาน ไม่สามารถจะคุ้มศีลได้ แต่ศีลคุ้มทานได้ ส่วนภาวนาคุ้มได้ตลอดทั้งทานและศีล สามารถทำให้ทานบริสุทธิ์ และศีลของเราก็บริสุทธิ์ เข้าถึงสุคติโลกสวรรค์ และนิพพานเป็นที่สุด

8. **การนั่งภาวนานี้** มีข้อสำคัญที่จะต้องทำอยู่ 3 ข้อ คือ

(1) ลมหายใจ ให้เป็นวัตถุที่ตั้งของจิต
(2) สติ คือการนึกถึงคำภาวนา "พุท" หายใจเข้า "โธ" หายใจออก
(3) ทำจิตให้อยู่กับลมกับคำภาวนา ทำลมให้สบาย ทำจิตให้สบาย อย่าสะกดลม อย่าสะกดจิต ทำจิตของตนให้เที่ยงตรง ไม่วอกแวก

สติอยู่กับลม เรียกว่า "อานาปานสติ" สติอยู่กับกายเรียกว่า "กายคตาสติ" ถ้ามีสติอยู่กับกายและจิตอยู่เสมอ ก็เรียกว่า "เจริญกรรมฐาน" อย่างที่เรานั่งภาวนากันอยู่อย่างนี้ ก็เรียกว่า เรานั่งทำงาน คือทำ "กรรมฐาน"

ผลที่เกิดจากกรรมฐาน คือทำให้บาปทางใจสงบไปหมด และทำให้ธาตุสงบไปทุก ๆ กอง จิตของเราก็โปร่งว่างเหมือนทะเลที่ไม่มีคลื่น คือ ลมก็สงบ น้ำก็ราบเรียบ อากาศก็ใส

๙. **ในการภาวนา** หรือการบำเพ็ญสมาธิ ให้พยายามใช้สติกำหนดตามลมหายใจเข้าออก ไม่ให้ผลอ ไม่ให้ลืม พยายามปลดปล่อยสัญญาอารมณ์ทั้งหมด ทั้งอดีต อนาคต แล้วภาวนาในใจ พุท-โธ ๆ ให้ "พุท" ตามเข้าไปกับลมหายใจเข้าทุกครั้ง และ "โธ" ก็ตามออกมาพร้อมกับลมหายใจออกทุกครั้งไป จนกว่าใจจะอยู่นิ่ง จึงค่อยทิ้งคำภาวนา ต่อจากนี้ จงสังเกตดูลม หายใจเข้าออก ว่าช้า-เร็ว ยาว-สั้น หนัก-เบา กว้าง-แคบ หยาบ-ละเอียด อย่างไร ถ้าอย่างใดดีเป็นที่สบาย ก็จงรักษาลมนั้น ๆ ไว้ให้คงที่ ถ้าอย่างใดไม่ดี ไม่สะดวก ไม่สบาย ก็จงปรับปรุงแก้ไข และตกแต่งให้พอดี

ต้องคอยระวังจิตอย่าให้วอกแวก หวั่นไหว และแส่ส่ายไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก วางใจเฉยเหมือนกับมีตัวเรานั่งอยู่คนเดียวในโลก กระจายลมหายใจออกไปให้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย สูบลมหายใจให้ยาว ๆ เข้าไปในตัวจนเต็มอิ่ม กายก็จะเบาโปร่งโล่ง ใจก็จะเย็นเหมือนกับน้ำ เป็นเหตุให้ดวงจิตเกิดความสงบไม่วุ่นวาย ปราศจากทุกข์ภัยใด ๆ ในที่สุด

อบรมสมาธิ

(บันทึกโดย อ. อภิวณฺณา)

ต่อไปนี้เป็นการอธิบายวิธีเจริญสมาธิพอสมควร กล่าวคือ การนั่งสมาธินั้น เป็น **"ปุญญ-กิริยาวัตถุ"** ประการหนึ่ง **"กิริยา"** **ได้แก่การนั่งหลับตาขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย ตั้งตัวตรง ไม่คดไม่งอ เวลาที่เราหลับตา ให้หลับแค่เปลือกตา อย่าหลับจริง ๆ อย่างคนนอนหลับ ต้องให้ประสาทตาทำงานบ้าง มิฉะนั้นจะทำให้ง่วง กิริยาอย่างนี้ เป็นอาการแห่ง "ความดี"** แต่ไม่ใช่ **"ตัวดี"** เมื่อทำตนได้เช่นนั้นแล้ว ต้องประกอบไปด้วยอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งจิต ที่เรียกว่า "วัตถุสมบัติ" และ "เจตนาสมบัติ" คือตั้งใจนึกถึงลมหายใจเข้าออก ปรับปรุงลมหายใจให้สะดวกสบาย ประคองไว้ด้วยดีไม่ให้ผิดพลาด เมื่อทำได้ด้วยดีอย่างนี้แล้ว ย่อมเกิดประโยชน์ขึ้นทางร่างกายและจิต ที่เรียกว่า "บุญ" หรือ "คุณสมบัติ" อันเป็นส่วนผล ได้แก่ความเย็น ความสุข และความสะดวกสบาย ความอิ่มความเต็ม ในเวลาที่เรานั่ง ให้คอยสังเกตดูว่าใจของเราอยู่กับลมหายใจที่เข้าออกหรือไม่ ต้องมีสติคอยกำกับจิต เช่น เวลาหายใจเข้า ให้ระลึก "พุท" เวลาหายใจออก ให้ระลึก "โธ" ตั้งสติอย่าให้เผลอ อย่าให้ลืม ปล่อยวางภาระทั้งหลาย และปลดปล่อยสัญญาอารมณ์ภายนอกต่าง ๆ ออกให้หมดสิ้น ทำใจให้อยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องเหลียวดูอย่างอื่น แต่โดยมากในเวลาที่เรากำลังนั่งอยู่นี้ ก็มักจะมีสัญญาอดีตอนาคตเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่จะมาตัดทอนและทำลายคุณความดีของเราอยู่เสมอ สัญญาทั้งหลายจะเป็นเรื่องเก่าแก่ที่แล้วมา หรือจะเป็นเรื่องใหม่ที่ยังไม่มาถึงก็ดี เป็นเรื่องโลกก็ดี เป็นเรื่องธรรมก็ดี ไม่ใช่เป็นของดีทั้งสิ้น มีแต่จะเป็นสิ่งที่ก่อทุกข์โทษให้แก่ตัวเรา ทำให้ดวงจิตเกิดความไม่สงบ วุ่นวาย ฟุ้งซ่าน เดือดร้อน หาความเย็นใจมิได้ เพราะเรื่องราวที่ผ่านมาแล้ว ก็ย่อมจะล่วงเลยไปแล้ว จะดีหรือชั่วก็แก้ไขไม่ได้ และเอากลับคืนมาอีกไม่ได้ เรื่องข้างหน้าที่เป็นอนาคตก็ยังไม่มาถึง และไม่สามารถรู้ได้ว่า จะเป็นไปตามความนึกคิดของเราได้หรือไม่ เป็นเรื่องที่ยังอยู่ไกล และยังเป็นความสงสัยลังเลไม่แน่นอน ฉะนั้นจึงไม่เป็นสิ่งที่จะอำนวยประโยชน์ให้แก่การคิดนึกของเราเลย เหตุนี้จึงต้องคอยจับดวงจิตให้เข้าไปอยู่ในปัจจุบัน เช่น ที่ท่านสอนให้ทำภาวนาโดยเอาจิตมากำหนดไว้ที่ลมหายใจแห่งเดียว การที่เรานึกถึงลมหายใจนี้ ท่านเรียกว่า "วิตก"

คือที่เราหายใจ "พุท" เข้า "โธ" ออก อยู่อย่างนี้แหละ เมื่อเราจะเอาส่วน "วิจาร" เข้ามาแทน ก็ให้ปล่อยวิตก คือคำว่า "พุทโธ นั้นเสีย แล้วก็จงสังเกตว่า อาการหายใจเข้าออกนี้เกิดความกระเทือนไปถึงไหน เวลาหายใจเข้าไปรู้สึกสบายหรือไม่สบาย เวลาหายใจออกมาเรารู้สึกสะดวกหรือไม่สะดวก ถ้าไม่สะดวกสบาย ก็ให้ปรับปรุงแก้ไขเสียใหม่ เมื่อเราประคองจิตอยู่เช่นนี้ ก็ปล่อย "พุทโธ" ไป ไม่ต้องใช้ ลมที่หายใจเข้าไปก็จะกระจายแผ่ซ่านไปทั่วตัวด้วยความมีสติสัมปชัญญะ เมื่อเราปล่อยการ "วิตก" บางส่วน เช่น วางคำภาวนา "พุทโธ" เสีย เหลือแต่การกำหนดลมหายใจแล้ว ความตรวจตรองมีมากขึ้น ความไหวตัวของจิตก็ลดลงและจะกลายเป็นสมาธิจิตไป อารมณ์ทั้งหลายก็ดับ ความดับนี้ไม่ใช่หมายความว่าเราหูดับ หรือหูตึง อาการที่ดับนี้ คือเราไม่ได้ยกจิตออกไปสู่อารมณ์ภายนอกทั้งอดีตอนาคต ตั้งอยู่แต่ในปัจจุบันอย่างเดียว การกำหนดลมหายใจนี้ ถ้าเราคอยหมั่นสังเกตดูการเดินของลมอยู่เสมอแล้ว เราจะรู้ว่าลมที่หายใจเข้ามานั้นเป็นอย่างไร สบายหรือไม่สบายหายใจเข้าอย่างไรเราจึงสบาย หายใจออกอย่างไรเราจึงสบาย หายใจอย่างไรเราจึงอึดอัดไม่สบาย ให้พยายามปรับปรุงทำความสบายให้เกิดขึ้น เมื่อเราได้คอยหมั่นสำรวจและพิจารณาอยู่เช่นนี้ ก็จะเป็นสติสัมปชัญญะกำกับอยู่กับตัวเรา สมาธิก็จะเกิดขึ้น ปัญญาก็จะเกิดขึ้น วิชาก็จะเกิดขึ้นในตัว

โอวาทพิเศษ

22 กันยายน 2499

ตอนค่ำวันหนึ่ง ภายหลังจากที่ท่านพ่อได้นำพระภิกษุประมาณ 4 รูป ไปสวดมนต์ชยันโตในพิธีปลูกหน่อศรีมหาโพธิ์ต้นน้อย ๆ เยื้องศาลาไปทางทิศเหนือเสร็จแล้ว ท่านได้ขึ้นมาประชุมให้โอวาท ณ บนศาลาหลังเก่า โดยมีสานุศิษย์นั่งอยู่ไม่กี่คน ท่านได้ปรารภถึงเหตุที่คิดทำการฉลองสมโภชกึ่งพุทธกาล ว่ามันเป็นเรื่อง "อจินไตย" ไม่สามารถจะเล่าละเอียดให้สานุศิษย์ทั้งหลายฟังได้ แต่ต้นเหตุนั้น ท่านได้เริ่มดำริครั้งแรกตั้งแต่ พ.ศ. 2493 ซึ่งไปจำพรรษาอยู่ ณ เมืองพาราณสี ในประเทศอินเดีย คืนนั้นท่านได้ไปนั่งอยู่ที่กำแพงแก้ว เวลาประมาณ 20 น.เศษ ได้วิตกในเรื่องสำคัญของพระพุทธศาสนา 3 ข้อ คือ

1. **วัตถุ** ซึ่งเป็นปูชนียสถานแห่งพระพุทธศาสนา
2. **คำสอน** ซึ่งพระสงฆ์ได้สวดประจำในโบสถ์ วิหาร ทุก ๆ วัน
3. **ผู้ซึ่งจะปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า**

ท่านพ่อมีความห่วงใยในเรื่องของศาสนา 3 ข้อนี้มาก ในความที่จะเสื่อมไป องค์ท่านเองก็เหน็ดเหนื่อยมาก และเกือบจะท้อในการสอนคน หนีไปทำความเพียรองค์เดียวในป่าแล้ว แต่ก็ยังไม่สามารถละทิ้งงานอันนี้ไปได้

สิ่งสำคัญที่ท่านพ่อปรารภต่อไปอีก ก็คือเรื่องที่จะทำงานใหญ่ คือ การทำพิธีฉลองสมโภชยี่สิบห้าพุทธศตวรรษ ซึ่งเป็นภาระอันหนักอย่างยิ่งอันหนึ่งสำหรับองค์ท่าน ถ้าทำได้เป็นการสำเร็จสมใจ ถึงจะไม่ได้ 100 เปอร์เซ็นต์เต็ม เพียง 60 เปอร์เซ็นต์ ขึ้นมา ก็ยังพอใช้ได้ ถ้าทำไม่ได้สมใจแล้ว ท่านก็จะต้องไปทำส่วนองค์ของท่านใหม่อีกครั้ง ณ ประเทศอินเดีย

"งานที่จะทำขึ้นคราวนี้ เป็นธรรมดาที่จะต้องมีทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ถ้าสานุศิษย์มีความสามัคคีพร้อมเพรียงช่วยกันด้วยดีทุกคน งานก็จะสำเร็จเป็นไปโดยเรียบร้อย เพราะส่วนที่จะ

เสียหายนั้นก็มิได้เกิดมาแต่อื่นไกลดอก เกิดจากสานุศิษย์นี่เอง ฉะนั้นจึงอย่าทำตัวเป็น *"ลูกฆ่าพ่อ"* และอีกตอนหนึ่งท่านปรารภว่า "งานคราวนี้เราเอา *หัว* แลกเพื่อหมู่ แต่อยากรู้ว่า มีใครบ้าง ที่จะตอบแทนเราได้ ให้สมกับ *คอ* ของเรา"

คำพูดทั้งหมดนี้ หมายความว่า ท่านพ่อต้องแบกภารกิจอันหนักเพื่อเป็นผู้นำให้พวกเราได้สำเร็จในการบุญอันใหญ่ยิ่งครั้งนี้ และต้องฝ่าอุปสรรคอันตรายหลายอย่าง ดุจเอาศีรษะของท่านเข้าไปแลก ฉะนั้นลูกคนใดจะมีความเห็นใจ และกระทำความดี ให้สมกับความเสียสละของท่านพ่อบ้าง

อีกตอนหนึ่งท่านได้ปรารภว่า "ถ้าปฏิบัติให้เป็นที่พอใจ ก็เท่ากับต่ออายุของเราให้ยาวออกไป ถ้าปฏิบัติไม่เป็นที่พอใจ ก็เท่ากับฆ่าเราให้ตายไปจากกัน" ถ้อยคำเหล่านี้ พวกเราสานุศิษย์ควรจักต้องสังวรไว้เสมอ และท่านได้ให้คติสำคัญไว้ข้อหนึ่ง สำหรับไม่ให้พวกเรามีความประมาทในการงานทุกอย่าง ที่จะช่วยกันดำเนินต่อไป เพราะงานนี้อาจมีภัยอันใดอันหนึ่งมาแทรกแซงก็ได้โดยเราไม่มีสติรู้ตัวทัน ฉะนั้นท่านจึงย้ำในตอนสุดท้ายว่า

"จงเป็นผู้สำรวมระวัง และตื่นกระโดดอยู่เสมอ อย่างนกกระทา อย่าวางใจใคร และต้องพากันนึกทุกคนว่า เราจะทำงานอันนี้เพื่อ

1. ช่วยหมู่คณะ
2. เพื่อเกียรติพระศาสนา และ
3. เพื่อรักษาข้อปฏิบัติของตัวเราให้ไปสู่จุดหมายคือ *พระนิพพาน"*

โอวาทวันสุดท้ายของงานฉลองสมโภชยี่สิบห้าพุทธศตวรรษ
ณ วัดอโศการาม
29 พฤษภาคม พ.ศ. 2500

1. **ยาพิษ** หยดเดียว สามารถฆ่าคนได้ตั้งหลายร้อยหลายพันคน **ความดี** ในทางธรรมก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราทำให้ได้ **จริง** ชั่วขณะจิตเดียว ก็ย่อมจะสามารถขับไล่กิเลสทั้งหลายให้พินาศไปได้ แล้วเราก็จักได้แลเห็นอานิสงส์ของ **ความดี** นั้นว่า **พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์นี้สามารถกำจัดทุกข์ได้จริง กำจัดภัยได้จริง และกำจัดโรคได้จริง** ความดีที่เราทำด้วยกาย วาจา ใจ หมั่นพากเพียรประกอบให้มีขึ้น ก็จะเป็นเครื่องขับต้อนความดีทั้งหลาย ให้เข้ามารวมเป็นกลุ่มเป็นก้อน ที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็จะเจริญงอกงามไพบูลย์ เราก็จะมีความสุขกายสุขใจทุกขณะที่ยืน เดิน นั่ง นอน

2. วันนี้เป็นวันสิ้นสุดของงานฉลองสมโภชยี่สิบห้าพุทธศตวรรษแล้ว เราทั้งหลายต่างก็จะแยกย้ายจากกันไปคนละทิศละทาง แต่ก็อย่าเข้าใจว่าเราจะห่างไปจากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือครูบาอาจารย์ **พุทโธ ธัมโม สังโฆ จะติดตามเราไปทุกหนทุกแห่ง ในเมื่อเราน้อมรับ จดจำท่านไป และปฏิบัติตามคำที่ครูบาอาจารย์สั่งสอน**

วัดอโศการาม, 23 มิถุนายน 2501

1. **ราคัคคินา โทสัคคินา และโมหัคคินา** คือไฟ 3 กอง ตอนแรก ๆ ไฟนี้ก็จะให้ความอบอุ่นสบาย เหมือนกับคนที่นั่งผิงไฟในฤดูหนาว ผิงไป ๆ ก็เพลินไปทุกที พอเผลอตัวก็ไหม้มือไหม้เท้าพองไม่รู้สึก ในที่สุดก็จะคะมำลงไปในกองเพลิงทั้งตัวเลย

2. ความสุขของชาวโลกนั้น เขามองกันแต่เพียงผิวเผิน เหมือนข้าวสุกที่วางอยู่ในจาน เมื่อถามว่า "ข้าวสุกนั้นดีอย่างไร" คนเราทุก ๆ คนก็จะต้องพากันตอบว่า "ข้าวสุกนั้นมันกินอร่อยดีและอิ่มด้วย" แต่พระพุทธเจ้ามิได้ทรงตอบเช่นนั้น พระองค์ทรงตอบทั้งเวลาที่กินเข้าไปและทั้งเวลาที่มันกลับออกมาด้วย ฉะนั้นความเห็นของพระองค์จึงประกอบด้วยทั้งเหตุและผล ไม่ทรงมองอะไรด้านเดียว

3. พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ความสุขที่เป็นความราบรื่นชื่นบานตามธรรมชาติธรรมดานั้นไม่ใช่สุขที่ถาวร พระองค์ทรงปรารถนาความราบรื่นชื่นบาน ที่ไม่ใช่เป็นไปตามโลกิยวิสัยอย่างที่มนุษย์ทั้งหลายเขาต้องการกัน เหตุนั้นพระองค์จึงทรงหลีกหนีออกจากหมู่ และเสด็จไปประทับวิเวกตามลำพัง ทรงปรารภกับพระองค์เองว่า "เราเกิดมาก็คนเดียว ตายก็คนเดียว ไม่มีใครจ้างให้เรามาเกิด และก็ไม่มีใครจ้างให้เราตาย เราจะไม่ต้องกลัวใครทั้งหมด การกระทำของเรา ถ้าสิ่งใดมันถูกกับโลก แต่ผิดจากความจริง และผิดกับใจของตนเองแล้ว สิ่งนั้นเราจะไม่ทำเป็นอันขาด"

พระองค์จึงทรงตั้งปัญหาถามพระองค์เอง ว่า **"การที่เจ้ามาเป็นมนุษย์กับเขานี้ เจ้าต้องการอะไรที่เป็นของวิเศษที่สุดในโลก"** เมื่อถามดังนี้แล้วก็ทรงคาดคั้นต่อไปอีกว่า "การตอบปัญหานี้เจ้าจะต้องตอบอย่างซื่อสัตย์ยุติธรรมจริง ๆ ต่อตัวเอง และเมื่อตอบแล้วจะถือเป็นกฎหมายตายตัวผูกมัดปิดประทับตราแน่น โดยไม่ยอมให้มีดวงตราอื่นใดมาประทับซ้อนเป็นดวงที่สองอีกเลย เธอต้องการอะไร อย่างไหน ต้องตอบมาให้จริงนะ ตอบไม่จริงไม่ได้ และเมื่อตอบอย่างใดแล้วเธอก็จะต้องทำอย่างนั้น อย่าทรยศต่อตัวเองด้วย" เมื่อได้แน่พระทัยในสัจธรรมแล้ว ก็ทรงตอบกับพระองค์เองว่า "ท่านเอย, **"สมณโคดม"** **ต้องการ** **"ความบรมสุข"** นอกจากสิ่งนี้แล้ว เราไม่ต้องการสิ่งอื่นในโลก" และเมื่อพระองค์ทรงให้คำสัจแก่พระองค์เองดังนี้แล้ว พระองค์ก็มิได้ลบล้างคำตอบอันนี้เลย ทรงรักษาสัจจะไว้มั่นคง สิ่งใดซึ่งจะเป็นความทุกข์แก่ดวงพระหฤทัย

ของพระองค์เอง แม้แต่น้อยแล้ว พระองค์ก็มิได้ทรงเก็บเข้ามาให้ติดเปื้อนอยู่ในพระหฤทัยเลย ตั้งหน้าบำเพ็ญเพียรอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญา อย่างเต็มที่ แม้จะยากง่ายอย่างไรก็ไม่ทรงท้อถอยเลย จนในที่สุดพระองค์ก็ได้ทรงบรรลุแจ้งใน สัจธรรม ณ วันเพ็ญกลางเดือนหกนั้น

4. พวกเราทั้งหลาย ไม่มีความสัจ ความจริง ต่อตัวเอง จึงมิได้ประสบสุขอันแท้จริงเหมือนอย่างพระองค์ เราบอกกับตัวเองว่า "อยากได้ความสุข" แต่เราก็โดดเข้าไปสู่กองไฟร้อน ๆ เรารู้ว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นยาพิษ แต่เราก็ดื่มมันเข้าไป นี่แหละเป็นการทรยศต่อตัวเอง

โอวาทในวันบรรจุพระบรมสารีริกธาตุ ณ ถ้ำพระสบาย ลำปาง, 1 กรกฎาคม 2501

1. **นักปราชญ์ท่านสอนให้แผ่เมตตาให้มาก ๆ** ให้ใช้ความดีในการท่องมนต์บ้าง สวดมนต์บ้าง ถ้าตัวใช้เมตตาของตัวยังไม่เป็น ก็ให้ไปรวมกับคนที่เขาใช้เป็น จึงจะได้ส่วนเย็นนิด ๆ หน่อย ๆ เหมือนคนที่ใช้เงินไม่เป็น ไปเข้าหุ้นค้าขายกับคนอื่นเขา ก็จะพลอยได้กำไรไปด้วย

2. **พระพุทธเจ้าท่านเจริญเมตตาเสมอ** ไปทิศไหนก็ข้าวเต็มบาตร ยังประโยชน์ให้แก่คนและสัตว์ เหมือนต้นไทร ย่อมเป็นที่อาศัยร่มเย็นแก่ งูเห่า จิ้งจก ตุ๊กแก ชะมด เม่น นกสาริกา นกเค้าแมว ฯลฯ ลูกไทรสุกก็เป็นอาหารของนกทั้งหลาย ให้กินแล้วก็บอกว่า พวกท่านเองก็อย่าเบียดเบียนกัน แบ่งกันกิน แบ่งกันเกาะ เมื่ออิ่มแล้วก็ไปเถิด คาบไปให้ลูกเมีย แล้วก็จงบอกข่าวให้มาที่ต้นนี้เถิด มีอาหารสมบูรณ์ดี เมื่อสัตว์ต่าง ๆ หนีไปแล้ว ก็แผ่ให้ถึงช่าวบ้านและฝูงโจรต่อไปอีก ไม่เลือกหน้า ให้เป็นสุขทั่ว ๆ กัน

3. **ใจที่มีกิเลสรกรุงรัง เปรียบเหมือนภาชนะที่เต็มไปด้วยขยะมูลฝอย** ซึ่งเป็นเหตุให้ไฟไหม้ หรือเป็นที่อาศัยของตะเข็บ ตะขาบ และงูพิษ ความรุงรังเป็นอย่างนี้ และเมื่อตั้งไว้ข้างบันได สุนัขก็จะมาขี้ใส่อีก จึงย่อมเกิดโทษได้ต่าง ๆ เหตุนั้นเราจึงควรเก็บหยากเยื่อออกให้หมด จะได้เป็นที่บรรจุพระธรรม ซึ่งเรียกว่า "แก้ว" คือ พุทธรัตนัง ธัมมรัตนัง สังฆรัตนัง อันเป็นแก้วสูงสุด ยิ่งกว่าแก้วของจักรพรรดิ ธรรมทั้งหลายก็สูงเสมอแก้วหรือสูงกว่า สงฆ์ทั้งหลายก็เหมือนแก้ว อีกอย่างหนึ่งท่านอธิบายว่า "ยํ กิญฺจิ รตนํ โลเก" **รัตนะใด ๆ ในโลก หรือทรัพย์ทั้งหลายที่มีมากมายก็จริง แต่จะให้มีค่าเสมอด้วยธรรมนั้นไม่ได้เลย** พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ก็ดี ย่อมเป็นของมีค่าสูงสุดยิ่งกว่ารัตนะใด ๆ ในโลก เพราะเหตุนี้เมื่อบุคคลใดได้รัตนะทั้งสามนี้ไปอยู่ในดวงใจของตนแล้ว บุคคลนั้นย่อมสวัสดีตลอดกาล นี้พูดถึงธรรมะที่เข้าไปอยู่ในดวงจิตของคนที่ว่างเปล่า ไม่ใช่อยู่ในคนที่รกรุงรัง เหตุนั้น ท่านจึงชักชวนให้พวกเราพากันปลอดเปลื้องความรกรุงรัง คือ นิวรณธรรม ออกเสีย ทำดวงจิตของเราให้เที่ยง ไม่ให้ไปหน้า

มาหลัง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ก็จะได้ตรงไปตั้งประดิษฐานอยู่ในดวงจิตของบุคคลผู้นั้น ที่เรียกว่า "อริยทรัพย์"

4. **อริยทรัพย์** นั้น พระองค์ทรงตรัสว่า คือ **ธรรมะที่เกิดในดวงจิตของตน** อย่างหนึ่ง ประการที่สอง เกิดจากการฟังคำตักเตือนและปฏิบัติตาม พวกเราก็เปรียบด้วย "ศากยบุตร พุทธชิโนรส" คือพวกเราได้เป็นลูกพระตถาคตโดยการปฏิบัติ พระพุทธเจ้าท่านทรงเป็นกษัตริย์ เรียกว่า "พระมหาราชา" ถ้าอยู่ไปอีกไม่กี่วัน สมบัติจักรพรรดิก็จะมาถึงใน 7 วัน "ชิโนรส" นั้นหมายความว่า เมื่อพระองค์ทรงบวชในศาสนา จึงมีชัยชนะ ปราบฝูงมารต่าง ๆ ให้หมดไป ทีนี้เราก็ปราบกิเลสของเราบ้าง ได้ชื่อว่า "ผู้ชนะใจ" คือทำกิเลสให้ขาดหายไปเป็นห้วง ๆ เรา ก็ได้ชื่อว่าเป็นลูกสกุลกษัตริย์ เหตุนั้นเราจะมาแต่งตัวมอมแมมไม่สมควร เราไม่ใช่ลูกไพร่ ลูกอนาถา ควรหาความดีใส่ตัว แสวงหา "อริยทรัพย์" ให้เกิดขึ้นในตน อริยทรัพย์นี้มีอยู่ 7 ประการ กล่าวสั้น ๆ เพียง **"อริยทรัพย์" ได้แก่บุญทั้งหลายที่เราสร้าง ส่วนวัตถุที่ทำไปนั้น** เป็น **"โลกิยทรัพย์"** คือของไม่มีเจ้าของแน่นอน วันนี้เป็นของเรา พรุ่งนี้เขาเอาไป บางคราวเป็นของ เรา บางคราวเป็นของเขา แม้จะอยู่ในปฐพีหนาแน่น ก็ไม่ยับยั้งตั้งอยู่ได้ เช่น สวน นา ฯลฯ เมื่อใครมาบ่มตัวให้มีปัญญา ให้เห็นว่าโลกีย์ไม่แน่นอนแล้ว ก็อย่าปล่อยทิ้งไว้ให้ว่างเปล่า ท่าน จึงเตือนให้พากันทำพืชผลให้เกิดขึ้นในพื้นแผ่นดินของตนเสีย ถ้าตนไม่ทำก็จะต้องกลายเป็นของ คนอื่นแน่นอน คือ เราพากันจับจอง ที่ดิน ไร่นา เรือกสวน ทำพืชผลให้เต็มเสีย มิฉะนั้นกฎหมาย ออกมาก็จะหมดสิทธิ์ ถ้าตนไม่ปลูกพืชพันธุ์ในกำหนด ก็หมดสิทธิ์ในพื้นที่นั้น แม้จะเป็นความกัน ก็ไม่ชนะ เรียกว่า ไม่ทำสถานที่ให้เป็นผล ตราบใดคนเห็นภัยในพื้นที่ว่าง รีบจัดการปลูกสร้าง วางผลแล้ว รัฐบาลก็จะได้ออกโฉนดให้เป็นหลักฐาน **วัตถุก็เช่นเดียวกัน ต้องนำไปบำเพ็ญทาน จึงจะเป็นผลกุศลให้แก่ตน** แล้วก็จะมีสิทธิ์ในทรัพย์นั้น ๆ กลายเป็นอริยทรัพย์ประเสริฐหนักหนา สามารถอำนวยผลให้ตนในชาติหน้าได้

วัตถุสิ่งของนั้นมีมาก กล่าวสั้น ๆ ก็คือ ปัจจัยสี่ สิ่งที่จะถวายแก่พระสงฆ์ คือ 1. อาหาร 2. จีวร ผ้าผ่อนท่อนสไบ 3. เสนาสนะ ที่อยู่ 4. คิลานเภสัช มียาแก้โรคต่าง ๆ เนยใส เนยข้น น้ำผึ้ง น้ำอ้อย ฯลฯ เป็นต้น ก็นำมาถวายทานเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา เสียก็จะกลาย เป็น "อริยทรัพย์" ของตน เมื่อใครทำอย่างนี้ ทำน้อยก็จะได้ผลมาก เหมือนปลูกข้าวโพดเมล็ด เดียว จะเกิดเป็น 1-2-3-4-5 ฯลฯ ฝักแต่ละฝักก็มีผลหลายสิบเมล็ด สุดแต่สถานที่ของตนจะดี หรือไม่ดี เมื่อพวกเราทำครั้งเดียวหรือสองครั้งก็ตาม ผลก็ย่อมทวีคูณ เหมือนพวกเราหว่านข้าว กำมือเดียว ได้ข้าวเต็มนา หุงข้าวกำมือเดียวได้เต็มหม้อ คือเราเห็นผลานิสงส์อันใหญ่ ก็จะกลาย เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา ดังนี้ได้ชื่อว่าเป็นบุญกุศล อย่างที่พวกเราพากันฉลอง โบสถ์ เจดีย์ คำภีร์ คำสอนของพระพุทธเจ้า บรรจุพระบรมสารีริกธาตุไว้ในสถูปเจดีย์ และ พากันปลูกต้นศรีมหาโพธิ์ อันเป็นสัญลักษณ์ที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าของเรา ไว้ในลานวัด

เป็นต้น ผู้มีทรัพย์น้อยก็พากันทำทางกายช่วยเหลือวิ่งเต้น ยอมตนเป็นคนหาบหามน้ำท่า ของกินของใช้ต่าง ๆ เพื่อเพิ่มพูนบุญกุศลของตนทางใดทางหนึ่งอย่างนี้ ก็เป็นอริยทรัพย์นับไม่ถ้วน นี่กล่าวถึงด้านวัตถุ ถ้าเราทำถูกก็เป็น "พุทธปูชา มหาเตชวนฺโต" ประการหนึ่ง ประการที่สอง ถวายเคารพบูชาในพระธรรม คือมีการสวดมนต์ ฟังเทศน์ ก็จะมีสติปัญญาในชาติหน้า สมกับพระคาถาที่ว่า "ธมฺมปูชา มหปฺปญฺโญ" ใครบูชาพระธรรมก็จะพ้นจากความโง่เขลา เกิดมาจะศึกษาทางโลกก็หลักแหลม ทางศาสนาก็สามารถทรงจำพระไตรปิฎกได้ประการหนึ่ง ประการที่สาม เมื่อใครมาตั้งใจถวายทานเป็นสังฆบูชา ก็ได้แก่ถวายจตุปัจจัยมอบไว้ในพระศาสนา เพื่อถวายพระสงฆ์ 4 อย่าง คือ พระโสดา, สกิทาคา, อนาคา และอรหันต์ ท่านพวกนี้ก็เป็นสมบัติของศาสนา แต่ **สมมุติสงฆ์ที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งไว้เป็นตัวแทน สำหรับรักษาทรัพย์ของสงฆ์นี้** ก็มีอยู่ 2 ประเภท ประเภทหนึ่งไม่สู้สนใจปฏิบัติให้ซื่อสัตย์สุจริตต่อศาสนา ประเภทที่สอง ตั้งใจปฏิบัติด้วยความซื่อสัตย์สุจริตจริง ๆ

สมมุติสงฆ์เหล่านี้ พระพุทธเจ้าทรงตั้งให้เป็นเจ้าพนักงานรับฝากทรัพย์ของญาติโยมสงฆ์ทั้งหลายเป็นกรรมการ สามเณรก็เปรียบเหมือนภารโรง ถ้ากรรมการเหลวไหล นำไปขายหรือกินสินบน (ทุศีล) ทุนก็จะได้น้อย กำไรก็จะหาย ธนาคารศาสนานี้ หากกรรมการคนใดปฏิบัติงานโดยการโกงฉ้อเลอะเทอะแล้ว ในที่สุดธนาคารก็จะต้องล้มละลายหายสูญ ถ้าสมภารซึ่งเปรียบเหมือนประธานกรรมการเป็นคนเหลวไหลแล้ว ญาติโยมที่นำทรัพย์มาฝาก ก็จะต้องผิดหวังหน้าแห้ง บ้านก็พัง ทรัพย์ก็เพ หมดกำลังใจ หมดสรัทธาที่จะมาทำบุญอีกต่อไป **ถ้าธนาคาร (วัด) ไหน ประธานกรรมการ (สมภาร) ก็เป็นคนซื่อตรง กรรมการ (พระ) ก็ไม่เซ็งลี้ ภารโรง (สามเณร) ก็ประพฤติตามโอวาท ธนาคารนั้นก็มีแต่ความเจริญรุ่งเรือง** ประชาชนคือพวกญาติโยมทั้งหลายก็มีความไว้เนื้อเชื่อใจ พากันนำวัตถุข้าวของทองเงินมาฝากไว้ เพื่อความปลอดภัยของเขา กล่าวคือพากันทำบุญกุศลยังวัดนั้น ๆ **ถ้าประธานกรรมการก็เป็นคนโกง กรรมการก็เก ภารโรงก็เกะกะ ธนาคารนั้นต้องล้มแน่** คือวัดนั้นจะตั้งอยู่ไม่ได้ สมภารโกงก็คือ เขานำอะไรมาถวายสงฆ์ ก็ถือเอาว่าเป็นของกู ๆ แล้วก็นำไปเป็นประโยชน์ส่วนตน มีความโลภอยากได้ไม่ว่าอะไร พระเณรก็ไม่อยู่ในศีลในธรรมในวินัย ปฏิบัติไม่เป็นไปตามสมณวิสัย กินแล้วก็นอนไม่สวดไม่เรียน ไม่ดูแลรักษาวัดวาอาวาส ทรัพย์ของวัดก็ต้องสูญ สงฆ์ก็ฉิบหาย สมภารขี้โลภนั้น คือสิ่งใดก็ยึดว่าเป็นของตนหมด ไม่อยากแจกจ่ายเจือจานคนอื่น เมื่อสมภารทำได้ลูกน้องก็ต้องทำได้บ้าง อย่างนี้ทรัพย์ชาวบ้านก็ต้องสูญ บุญก็กลายเป็นบาป เราจะหว่านพืชลงในนาใดต้องตรวจดูพื้นที่นาเสียให้ดีก่อน ถ้าไม่ใช้ความพิจารณาให้รอบคอบ หว่านข้าวลงไปก็จะกลายเป็นข้าวลีบไปหมด จิตใจที่ไม่เป็นบุญ คือเมล็ดข้าวมันลีบ จงฝัดออกเสีย อย่าเก็บไว้ทำพันธุ์ ต้องให้นาดีและข้าวดีจึงควรทำ เหตุนั้นต้องใช้ความดีต่อดีพยุงกันทั้งสองฝ่าย จึงจะเกิดผลในทานนั้น ๆ ทานวัตถุที่ญาติโยมนำมาฝากในศาสนา ก็ต้องเป็นของที่ได้มาโดยความบริสุทธิ์ จึงจะเรียกว่าเป็น "บุญ" พร้อมบริบูรณ์

บุญกุศลตัวจริง

วัดอโศการาม, 23 กรกฎาคม 2500

1. **บุญกุศล** คือตัวเจตนาเดิมที่มีขึ้นในจิต ตั้งแต่ในขณะแรกเริ่มที่เราคิดว่าจะทำความดี เช่นวันนี้เราคิดว่า **อยากจะมาวัด** พอคิดขึ้นเช่นนี้ก็เป็นตัว **กุศล** เกิดขึ้นในจิตแล้ว ต่อมาเราก็มาวัด มารับศีล มาฟังเทศน์ ตามที่เราเจตนาไว้แต่ต้น เจตนาที่เราตั้งไว้ก็ย่อมสำเร็จเป็นตัวบุญสมดังความตั้งใจ ถ้าเราคิดว่าวันนี้เราจะมาวัด รักษาศีล ฟังธรรม แต่เผอิญมีคนมาทักท้วงห้ามปราม หรือติเตียนว่าอย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้เราใจเสีย ตัว **กุศล** ที่เกิดขึ้นในดวงจิตของเราคือ **เจตนาเดิม** นั้น ก็ย่อมดับสูญไป คราวนี้ถึงใครจะมาชักชวนให้มาวัดเราก็ต้องฝืนใจมาแล้วก็มานั่งทื่อ ๆ อยู่ ไม่มีบุญกุศลเกิดขึ้นในดวงใจ เพราะบุญกุศล **ตัวจริง** นั้นมันได้ดับตายไปแล้วฯ

2. บุญที่ทำขึ้นใหม่ไม่ใช่ **บุญตัวจริง** เช่นการทำทานรักษาศีล ฟังเทศน์ หรือจะมานั่งสมาธิภาวนาก็ดี เหล่านี้หาใช่ตัวบุญที่แท้จริงไม่ แต่เราก็ต้องหมั่นทำไว้ให้เสมอ ๆ เพื่อจะได้ส่งเสริมเพิ่มพูนบุญเก่าให้เจริญอ้วนพีขึ้น ไม่ให้มันตายหายสูญไปเสีย ดังนั้นพอเราคิดตั้งใจอยากจะทำความดีเมื่อใด ก็ให้รีบทำเสียทันที เมื่ออยากจะทำทาน ก็ให้ทาน เมื่ออยากจะรักษาศีลก็รักษาศีล เมื่ออยากจะฟังเทศน์ก็มาฟังเทศน์ เมื่ออยากจะภาวนาก็นั่งภาวนา ทำดังนี้ผลแห่งการกระทำของเราจึงจะมีความสมบูรณ์ พร้อมทั้ง 3 กาล คือใจของเราก็จะมีความสุข ร่าเริง ปีติอิ่มเอิบ ในส่วนแห่งบุญนั้น ตั้งแต่แรกที่คิดจะทำ กำลังทำอยู่ และทำไปแล้ว ดังที่ท่านกล่าวว่า **โย ธมฺมํ เทเสสิ อาทิกลฺยาณํ มชฺเฌกลฺยาณํ ปริโยสานกลฺยาณํ สาตฺถํ สพฺยญฺชนํ เกวลปริปุณฺณํ ปริสุทฺธํ พฺรหฺมจริยํ ปกาเสสิ"** ดังนี้ฯ

3. เจตนาที่เราคิดว่าจะทำความดีในครั้งแรกนั้น เป็นตัว กุศล ที่แท้จริง คือ **ความดีในขั้นแรก** เปรียบเหมือนกับเราตั้งใจปลูกต้นไม้ไว้ต้นหนึ่ง ต่อมาเมื่อเราบำเพ็ญทาน ก็เปรียบเหมือนเราหาปุ๋ยไปใส่ไว้ที่โคนต้นไม้นั้น รักษาศีลก็เท่ากับเราคอยระวังเก็บตัวบุ้งตัวหนอนที่มันจะมาคอยกัดกินดอกกินใบ และทำอันตรายแก่ต้นไม้นั้น ส่วนภาวนาก็เท่ากับเราไปตักน้ำเย็น ๆ ที่ใสสะอาด

มารดุที่โคนต้น ไม่ช้าต้นไม้ของเรานั้นก็จะต้องงอกงามเจริญขึ้นทุกที ๆ จนเกิดดอกออกผลให้เราได้กินอิ่มหนำสำราญสมความตั้งใจ ถ้าเป็นไม้ดอกมันก็จะมีสีสดงดงาม กลีบใหญ่ มีกลิ่นหอมชื่นใจ ถ้าเป็นไม้ผลลูกของมันก็จะต้องดกมีพันธุ์ใหญ่และรสหวาน เหตุนั้น ทาน ศีล และภาวนาจึงเป็นการส่งเสริมเพิ่มพูนบุญเก่าด้วยประการฉะนี้ฯ

4. **ถ้าใจของเราเป็นโทษเสียแล้ว จะไปทำบุญทำทานอะไรก็ไม่ได้ผล เหมือนกับเราขนปุ๋ยไปใส่ต้นไม้ที่ตายแล้วดังนี้** เมื่อเราอยากจะกินน้อยหน่าสัก 1 ลูกก็ย่อมไม่ได้ผลสมใจ เพราะปุ๋ยที่ขนไปใส่โคนต้นน้อยหน่านั้น มันก็ไปดีอยู่กับต้นหญ้า แตงกวา ผักเสี้ยน ผักขมหมด หาเป็นประโยชน์แต่ต้นน้อยหน่าซึ่งเราต้องการจะกินผลของมันนั้นไม่ ฉันใดก็ดี ความสำเร็จของเราคือ ต้องการจะละตัวโลภะ โทสะ และโมหะ ให้หมดไปก็ย่อมไม่ได้ผล ทำแต่บุญทานภายนอกไป แต่ไม่ทำกุศลภายในใจ บุญทานนั้นก็เท่ากับ "ปุ๋ย" ของกุศลเท่านั้น เมื่อตัวจริงมันตายไปเสียแล้ว ปุ๋ยนั้น เราจะนำมากลืนกินเข้าไปได้อย่างไร เพราะมีแต่ของสกปรกล้วนแต่ขี้วัว ขี้ควายทั้งสิ้น เราจะไปเรียกร้องให้ปุ๋ยที่เลอะเทอะเหล่านี้มาช่วยอย่างไรได้ แต่ก็นับว่ายังดีกว่าคนที่ไม่ได้ใส่ปุ๋ยเสียเลย (คือ ไม่มี ศีล สมาธิ ปัญญา) เพราะถึงอย่างไร ๆ ก็ยังพอจะได้เก็บต้นผักขม ผักเสี้ยนที่อยู่ใกล้ ๆ นั้นมาแกงเลียงหรือจิ้มน้ำพริกกินได้บ้างฯ

5. ฉะนั้น ขณะที่เราจะทำอะไรก็ตาม ต้องหมั่นตรวจดูว่าตัว **บุญกุศลที่แท้จริง** นั้นมีอยู่ในใจเราหรือไม่? **บางคนทำบุญ แต่ใจเป็นบาป** ก็เปรียบเหมือนข้าวหลามที่ข้างหน้าปากกระบอกมันก็สุกขาวดี แต่ก้นกระบอกยังเป็นข้าวสารดิบอยู่ หรือไหม้ดำเกรียม เมื่อเป็นเช่นนี้ข้าวหลามนั้นก็ไม่เป็นอันกิน เพราะมันดีไม่ทั่ว คนเรานั้นโดยมากกายกับใจมักไม่ค่อยจะตรงกัน บางคนทำทานแต่ใจก็ยังโลภอยู่ เช่นคนที่ทำทานเพราะปรารถนาอยากร่ำรวยเป็นเศรษฐี ทำบาทเดียวจะขอแลกเอาตั้งหมื่นตั้งแสนก็มี บางคนรักษาศีล แต่ใจก็ยังโกรธเกลียดพยาบาทอิจฉาริษยาคนนั้นคนนี้อยู่ บางคนนั่งสมาธิภาวนา เพราะอยากไปเกิดเป็นคนรูปสวยรูปงามก็มี บางคนก็อยากไปเกิดเป็นเทวดานางฟ้าอยู่บนสวรรค์ บางคนก็อยากจะเป็นนั่น เป็นนี่ ล้วนแต่ต้องการสิ่งตอบแทนทั้งนั้น บุญกุศลอย่างนี้ก็ยังใช้ไม่ได้ฯ

6. **ทาน** นั้นท่านให้ทำเพื่อกำจัดความโลภ **ศีล** ก็รักษาเพื่อกำจัดความโกรธ **ภาวนา** ก็เพื่อกำจัดความหลง ไม่ใช่ทำเพื่อพอกพูนกิเลสเหล่านี้ บางคนมานั่งสมาธิภาวนา กายกิริยาภายนอกเงียบสงบ หลับตานิ่ง ตัวตรงไม่ขยับเขยื้อนเคลื่อนไหว มารยาทภายนอกเป็นไปด้วยดีและเรียบร้อยทุกอย่าง แต่ดวงใจเตลิดเปิดเปิงไปนอกบ้านนอกช่อง ไปอยู่ตามสวนบ้าง ตามนาบ้าง บางคนใจแล่นไปถึงเมืองนอกเมืองนา ไปหาเพื่อนหาฝูง หาลูกหาหลาน และคิดอะไรต่ออะไรไปต่าง ๆ ก็มี ใจไม่ได้นั่งอยู่กับตัวเลย อย่างนี้เรียกว่า กายกับใจไม่ตรงกัน เหมือนข้าวหลามที่ภายนอกมันสุกดี แต่ข้างในมันยังดิบอยู่ฯ

7. ถ้าพวกเรามีความระมัดระวังให้กุศล **ตัวจริง** มีอยู่ในใจแล้ว จะทำบุญทำกุศลสิ่งใดก็จงทำไปเถิด อย่าให้มาวัดความ **ทราก** ของกุศลที่มันตายไปแล้ว คือเจตนาเดิมที่คิดว่าวันนี้เราจะ

มาวัด มาทำบุญมารักษาศีล และภาวนา แต่พอถูกใครเขาว่าก็ใจเสีย แล้วฝืนใจมา ทำบุญเช่นนี้ บุญย่อมช่วยอะไรไม่ได้เลยฯ

8. การที่เราต้องพากันมาฝึกหัดอบรมจิตใจให้มั่นคงกล้าแข็งอยู่ในธรรมเช่นนี้ ก็เพราะโดยมากนั้นคนเราจะต้องผจญกับภัยของโลกอยู่ 3 อย่าง คือ 1. **ความทุกข์, เจ็บไข้ ยากจนข้นแค้น** 2. **ความตาย** 3. **เพื่อน หรือคนพาลที่เป็นศัตรู** เหตุนั้นเราจึงต้องเตรียมตัวไว้เพื่อเหตุการณ์เหล่านี้ผ่านเข้ามาเมื่อใด เราจะได้มีใจเข้มแข็งต่อสู้กับสิ่งเหล่านี้ได้ด้วยความองอาจกล้าหาญไม่ต้องหวั่นกลัว ถึงมันจะมาท่าไหน เราก็มีวิธีที่จะต่อสู้กับมันได้ทุกอย่าง เหตุนั้นพระท่านจึงให้ศีลให้พรว่า "**อิจฺฉิตํ ปตฺถิตํ ตุมฺหํ ขิปฺปเมว สมิชฺฌตุ ฯลฯ**" แปลว่า "เมื่อท่านปรารถนาสิ่งใด ก็จงสำเร็จโดยฉับพลัน" คือ เมื่อใจของเรามีอำนาจกล้าแข็งแล้ว จะคิดนึกสิ่งใดก็ย่อมสำเร็จหมดฯ

9. ผู้ที่ปล่อยให้ตัวกุศลเดิมของตนดับ หรือตายไปจากใจ แล้วมาทำทาน ศีล ภาวนาใหม่ ผลที่คิดครั้งแรกย่อมไม่สำเร็จ แต่ก็ดีกว่าคนที่ไม่ทำเลย ตัวกุศลเดิมของเรานั้น เปรียบเหมือนกับต้นไม้ ถ้าต้นไม้ของเราไม่ตาย ยิ่งใส่ปุ๋ยมันก็ยิ่งจะงอกงามใหญ่ กิ่งก้านดอกใบของมันก็แตกสาขาออกไป กล่าวคือ กายก็จะงามสงบ มือจะทำอะไรก็เป็นบุญ เท้าจะย่างก้าวไปที่ไหนก็เป็นบุญ ปากจะกล่าววาจาใดก็เป็นบุญ ใจจะนึกคิดสิ่งใดก็เป็นบุญ ล้วนแต่เป็นบุญไปหมด ทั้งก้อนกาย เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้นั้นก็จะมีแต่ความสุขฯ

10. คำว่า "**ศีล**" นี้ กล่าวโดยพยัญชนะก็ได้แก่การที่สมาทานศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 หรือศีล 227 กล่าวโดยความหมายก็คือการคิด พูด ทำโดยไม่เบียดเบียนใคร คิดก็โดยเมตตาจิต พูดก็โดยเมตตาจิต และทำก็โดยเมตตาจิต กล่าวโดยรส คือ ความเย็น ฉะนั้น การสมาทานศีลจึงมิใช่ตัวศีล แต่เป็นการใส่ปุ๋ยตัวศีล คือเจตนาเดิมของเราให้มันอ้วนพีขึ้นเท่านั้นฯ

11. "**ศีล**" คำนี้ก็น่าจะมาจาก "**สีล**" หรือ "**สิลา**" ที่แปลว่า **หิน** ฉะนั้นผู้มีศีลจึงควรทำใจของตนให้ใหญ่เหมือนก้อนหิน ก้อนหินนั้นลักษณะของมันเป็นอย่างไร? มันแน่น หนา มั่นคง และเก็บความเย็นไว้ในตัวของมันเอง ถึงแดดจะเผาตลอดวัน ฝนจะตกตลอดคืน มันก็ไม่มีอาการหวั่นไหว นอกจากนั้นยังรักษาความเย็นเป็นปกติอยู่เสมอ ที่ว่า "เย็น" นั้นเย็นอย่างไร? **เย็นกล้าหาญ คล่องแคล่ว รอบคอบ** เย็นอย่างนี้แหละเป็นศีล ไม่ใช่เย็นอย่างคนที่ทำอะไรเฉื่อยชา เชื่องช้า หรืออืดอาด ลักษณะอย่างนั้นเขาไม่เรียกว่า "**คนเย็น**" คนเย็นต้องเย็นด้วยศีลที่มีในตัว คนมีศีลก็เหมือนกับมีน้ำอยู่ในบ้านของเรา เมื่อมีน้ำอยู่ในบ้านของเราแล้ว ไฟมันจะลุกลามเข้ามาได้อย่างไร? เมื่อใครมีความเย็นเข้าไปรักษาดวงจิตอย่างนี้ โกรธเกลียด พยาบาท มันจะมีมาแต่ไหน? นอกจากนี้ศิลาหรือก้อนหินนี้ ยังจะเก็บไฟไว้ในตัวของมันได้อีก แต่มิใช่ไฟกิเลส เป็นไฟเย็นที่นำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างดี เช่น หินกับหินเมื่อนำมาตีหรือกระทบกันเข้ามันก็จะเกิดเป็นไฟขึ้นทันที ซึ่งเราอาจนำมาใช้ในการหุงต้ม หรือนำมาใช้ให้เกิดแสงสว่างก็ได้ ประโยชน์ของศีลเป็นดังนี้ฯ

12. คำว่า **"บุญกุศล"** โดยอรรถหมายถึงใจที่เบิกบาน มั่นคง และถาวร เหมือนกับใจของเราในขณะที่กำลังเจริญเมตตาภาวนากันอยู่นี้ โดยพยัญชนะ ก็ได้แก่การสวดมนต์ สมาทานศีล เหตุนั้นผู้ใดมีศีล ก็ย่อมถึงความบริสุทธิ์ เป็นบุญกุศลได้ ท่านจึงว่า **"เกวลปริปุณฺณํ ปริสุทฺธํ พฺรหฺมจริยํ ปกาเสสิ"**ฯ

13. คนที่เจริญสมาธิ แต่ไม่มีจิตตั้งมั่นในบุญกุศลอย่างแท้จริงแล้ว พญามารเขาก็จะยิ้มเข้ามาหาละ กล่าวคือขันธมาร ก็เจ็บปวดไปตามร่างกาย สัญญาก็วุ่นวาย สังขารก็คิดไปร้อยแปดพันประการ วิญญาณก็รู้ไปต่าง ๆ ดวงใจผู้นั้นก็จะพังทลาย บุญกุศลก็สูญหายไปหมด เหมือนข้าวหลามที่มันสุกไม่ทั่ว กินแล้วก็ท้องเสีย ฯ

14. **การทำสมาธิ** ต้องอย่ากดบังคับใจให้มากนัก และก็อย่าปล่อยให้เหลิงจนเกินไป ตอนไหนควรบังคับ ก็บังคับ ตอนไหนควรปล่อยก็ปล่อย ข้อสำคัญต้องมี **วิตกวิจาร** กำกับอยู่เสมอ ที่เรียกว่า **"คุณสมบัติ"** ใจของเราก็จะไม่เขว ไถลถลาก ออกนอกความดี ธรรมดาความดีแล้วก็มักจะต้องมีความชั่วเข้ามาแทรก เหมือนคนที่ร่ำรวยก็มักจะต้องมีโจรผู้ร้ายมาคอยดักปล้น ทำบุญทำกุศลก็ต้องมีพญามาร ฉะนั้นเวลานั่งต้องคอยระวังอย่าให้เป็น **มิจฉาสติ** และ **มิจฉาสมาธิ** ได้ฯ

15. **มิจฉาสติ** คือใจที่ออกไปนอกตัว นอกไปจากมหาสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม กาย นั้นก็คือลมหายใจ เวทนา ก็คือความสบายหรือไม่สบาย จิต ก็คือรู้อยู่กับตัว ธรรม ก็คือปัจจุบันธรรมฯ

16. **มิจฉาสมาธิ** คือความลืมตัว เผลอตัว เป็นต้นว่า ตัวนั่งอยู่อย่างไรก็ไม่รู้ ใจออกไปที่ไหนบ้างก็ไม่รู้ กลับมาอย่างไรก็ไม่รู้ ใจไม่ตั้งอยู่กับสติ และขาดสัมปชัญญะ ความรู้ตัวด้วยฯ

17. เมื่อสมาธิของเราตั้งมั่น จิตก็จะสูงขึ้น และจิตที่สูงแล้วก็ย่อมไม่มีสิ่งใดมาทำลายคุณความดีได้ เปรียบเหมือนกับดาวหรือพระจันทร์พระอาทิตย์ที่สุกสว่างบนท้องฟ้า ถึงแม้จะมีเมฆผ่านมาในบางคราว แต่เมฆนั้นก็ไม่สามารถที่จะเล็ดลอดหรือแซกซึมเข้าไปทำลายแสงสว่างในดวงดาวหรือพระจันทร์พระอาทิตย์นั้นให้ขุ่นมัวหรือดับลงได้ฯ

18. **บุญกุศล** คือ **แม่บุญ** หรือ **อริยทรัพย์** เมื่อเกิดขึ้นในใจแล้ว จงรักษาไว้ให้ดี อย่าให้ใครมาแตะต้องได้ มี **แม่ทรัพย์** ก็เปรียบเหมือนมีโคตรเพชร ใครมีเม็ดเดียวก็นอนกินสบายดีกว่า **ลูกทรัพย์** คือไร่นา วัว ควาย ข้าทาสบริวาร ฯลฯ ตั้งหลายร้อยเท่า เพราะสิ่งเหล่านี้มันอยู่ไกลตัวและดูแลก็ลำบาก ถ้าเรามีโคตรเพ็ชรแล้วห่อสำลีไว้ให้ดีมันก็จะงอกขึ้นทีละน้อย ๆ อย่างนี้เรียกว่า **"เพชรดิบ"** ไม่ใช่ **เพชรสุก** ถ้าเราไปขัดถู หรือเจียระไนมันเข้าแล้ว มันก็จะกลายเป็นเพชรสุกไป ถึงจะเอามาเก็บไว้ 100 ปี มันก็ไม่งอกออกมาได้ ฉันใด เมื่อสมาธิเกิดขึ้นในจิตของเราแล้ว ต้องรักษาไว้ให้ดี อย่าให้สัญญาอันใดมาแตะต้องได้ สมาธิของเราก็จะเจริญขึ้นเป็นลำดับ จิตก็จะสูงขึ้น ๆ ทุกที ความสุข ความเย็น ก็จะบังเกิดมีไหลตามมา สิ่งที่ปรารถนาก็จะเป็นผลสำเร็จได้ทุก ๆ ประการ ผู้นั้นก็จะบรรลุถึงซึ่งมรรคผลนิพพานนั้นแลฯ

วัดอโศการาม, 3 สิงหาคม 2500

1. ความสุขที่มนุษย์ทุกคนปรารถนานั้น ย่อมสำเร็จขึ้นได้จากใจอย่างเดียวเท่านั้น แต่ความสุขนี้บางอย่างก็ไม่ใสสะอาด ความสุขที่ใสสะอาดย่อมเป็นความสุขที่สูงสุดในพระศาสนา คือ **"พระนิพพาน"** ความสุขที่นอกจากนี้แล้วก็ย่อมไม่มีความสุขที่ใสสะอาด ฯ

2. ใจที่จะสำเร็จเป็นความสุขได้ก็ต้องอาศัยธรรมะเป็นหลัก เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เรารู้จักธรรมะเพื่อจะได้นำไปใช้ประกอบคุณความดี ให้เกิดประโยชน์สุขแก่เราตามต้องการ ฯ

3. การปฏิบัติธรรมะ ธรรมเป็นสิ่งสำคัญยิ่งอย่างไร? เป็นสิ่งสำคัญก็เพราะธรรมะเป็น **สิ่งที่จะต้องทำความร่มเย็นให้แก่ผู้นั้นโดยเฉพาะอย่างหนึ่ง อย่างที่ 2. เป็นสิ่งที่จะช่วยให้ความสุขแก่ประชาชนพลเมืองด้วย** ถ้าโลกเราปราศจากธรรมะแล้วความสุขก็จะหาที่ไหนไม่ได้เลย เหตุนั้นเราจึงต้องแสวงหาธรรมะมาให้แก่จิตใจ เพราะความเป็นอยู่ในโลกทุกวันนี้จะต้องมีเหตุการณ์ต่าง ๆ เข้าไปแทรกซึมในจิตใจคน ถ้าสิ่งใดมีธรรมะกำกับอยู่ สิ่งนั้นก็เป็นเหตุนำมาซึ่งความสุขได้ ถ้าสิ่งนั้นไม่มีธรรมะกำกับอยู่แล้วก็ย่อมนำมาซึ่งความไม่สงบ

4. คนเรานี้เปรียบเหมือนกับต้นไม้ ถ้าต้นใดมากไปด้วยดอก ดกไปด้วยผล มีกิ่งก้านใบแน่นหนา ลมพายุพัดไปมากก็ไม่โค่นไม่เอน ต้นไม้นั้นก็ย่อมเป็นที่ร่มรื่นให้ความสุขแก่นกกา และทั้งคนเดินทางผ่านมาก็จะพักพาอาศัยได้ร่มเย็น นี้ก็เปรียบเหมือนกับผู้ที่มีธรรมะเป็นหลักมั่นคงอยู่ในใจ ผู้นั้นก็ย่อมเป็นที่ร่มเย็นแก่คนอื่นด้วย **ธรรมะเปรียบเหมือนกับละอองฝนที่ให้ความสดชื่นงดงาม**แก่ต้นไม้ทั้งหลาย บุคคลใดมีธรรมรักษาตัวอยู่ ผู้นั้นก็ย่อมมีความสุขและเยือกเย็น นอกจากนี้ยังจะได้แผ่เผื่อเจือจานความสุขไปให้แก่ประชาชน ตลอดจนถึงสัตว์เดียรัจฉานด้วย ตัวอย่างเช่นพระพุทธเจ้าของเรานั้น เดิมที่เมื่อท่านยังทรงเป็นฆราวาสอยู่ ท่านก็เป็นโอรสของพระมหากษัตริย์

ที่ทรงอำนาจวาสนาองค์หนึ่ง ศฤงคารบริวารของท่านก็มีมากมายก่ายกอง ปราสาทพระราชวังก็ใหญ่โตมหาศาล จะทรงปรารถนาสิ่งใดก็มีพร้อมทุกสิ่งทุกอย่างไม่ขัดข้องแต่ประการใด แต่ถึงกระนั้นพระองค์ก็ยังทรงเห็นว่าความสุขเหล่านี้ก็เหมือนผลกล้วย ที่มันสุกอยู่บนยอดของมัน ย่อมไม่พ้นไปจากปากเหยียวปากกาได้ โดยเหตุนี้พระองค์จึงทรงสละสมบัติอันมหาศาลเหล่านั้นเสีย และออกบรรพชาแสวงหาความสุขอันแท้จริงที่เป็นสิ่งถาวร คือทางพ้นทุกข์ เมื่อพระองค์ทรงค้นพบได้แล้วก็ถึงกับเปล่งพระอุทานในใจว่า "สุขหนอ สุขหนอ" ถึงแม้บางครั้งพระองค์จะต้องทรงประสบกับเหตุการณ์ลำบากยากแค้น เช่นทุรกันดารในอาหารหรือในความเป็นอยู่ภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่งก็ดี พระองค์ก็มิได้ทรงเห็นว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นความทุกข์หรือเดือดร้อนแต่ประการใด และก็ยังทรงเปล่งพระอุทานได้เสมอว่า "สุขหนอ" อยู่เช่นนั้น จนเขาลือกันว่าสมณโคดมเป็นบ้า เมื่อพระองค์ทรงค้นพบความสุขอันแท้จริงอย่างนี้แล้ว ก็เป็นเหตุให้คิดเมตตาสงสารในความโง่เขลาเบาปัญญาของปวงมนุษย์ และสัตว์โลกทั่วไป ที่ต้องยังพากันจมอยู่ในกองทุกข์อย่างน่าสมเพชเวทนา ไม่มีหนทางที่จะรอดพ้นไปจากความทุกข์ได้ เมื่อเกิดความสงสารขึ้นเช่นนี้ พระองค์จึงได้เสด็จจาริกไปตามบ้านน้อยเมืองใหญ่ทุกละแวกตำบล เพื่อทรงโปรดเทศนาแนะนำสั่งสอนประชาชนให้ได้รู้จักธรรมะ และข้อปฏิบัติ อันจะเป็นทางนำตนให้พ้นไปจากกองทุกข์ และได้ประสบความสุขอันแท้จริงอย่างพระองค์บ้าง บรรดาคนทั้งหลายที่ได้มาฟังธรรมของพระองค์แล้ว ต่างก็ได้เกิดศรัทธาความเชื่อ ปสาทะความเลื่อมใสในคำสั่งสอนของพระองค์เป็นอันมาก และได้นำไปปฏิบัติกันจนได้สำเร็จความสุขอันประเสริฐก็มี ต่อจากนั้นก็ได้พาลูกหลานมาฟังธรรมของพระองค์กันอีกมากมาย และคนทั้งหลายเหล่านั้นก็มาได้เห็นผลมากขึ้นเป็นลำดับ พระพุทธศาสนาจึงได้ขยายตัวแพร่หลายออกไปหลายทิศหลายทาง ทั้งนี้ก็เนื่องมาจากบรรพบุรุษ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย ที่ท่านได้แลเห็นอานิสงส์มาแล้ว เป็นผู้แนะนำชักจูงลูกหลานของท่าน ดังนั้นคนชั้นหลัง ๆ จึงได้พากันนับถือเรื่อยมา พระพุทธศาสนามาปรากฏมีชื่อเสียงมากที่สุดก็คือในประเทศสยามหรือประเทศไทยเรานี้ เพราะคนที่นับถือก็มีตั้งแต่ชั้นที่ต่ำสุด ชั้นกลาง จนถึงชั้นสูงสุด การศึกษาพระปริยัติธรรมก็มีตั้งแต่ ขั้นต่ำ ขั้นกลางไปถึงขั้นสูงสุด ส่วนการปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน มีทั้งขั้นเลวต่ำขั้นกลางและขั้นสูง ขั้นต่ำได้แก่พวกเราที่กำลังมาศึกษาฝึกหัดอบรมกันอยู่นี้ ขั้นกลางก็นับแต่พระโสดาขึ้นไป ขั้นสูงก็ได้แก่พระอรหันตขีณาสพ ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยความสังเกตจึงจะรู้ได้ ขั้นต่ำขั้นเลวนั้นมีมาก ขั้นกลางขั้นสูงนั้นมีน้อย ขั้นเลวที่สุดได้แก่ผู้ที่ต้องการสร้างความดีแต่มีเจตนาชั่ว ฉะนั้นการปฏิบัติของเรานี้จึงสุดแล้วแต่ใครจะเลือกกินดอก กินใบ หรือกินผล ฯ

5. เราจะเป็นผู้ฉลาดเก็บดอกผลกินได้ ก็ต้องอาศัยปัญญา คือแสงสว่างที่เรียกว่า **ตาใจ** หรือ **ตาใน** ส่วน **ตานอก** นั้นคือตาเนื้อ ดวงตาในนี้เราจะต้องอาศัยสมาธิ จึงจะเกิดแสงสว่างขึ้นในดวงใจของเราและมองเห็นสิ่งที่เป็นความจริงได้ ส่วน "ตานอก" หรือตาเนื้อนั้นมันคอยแต่หลอกลวงใจของเราอยู่เสมอ ให้เชื่อไปอย่างนั้นเห็นไปอย่างนี้ เหตุนั้น, พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนให้เรามี "ตาใน" ไว้สำหรับดูการณ์ไกล ตัวเรานี้มันมีอยู่เป็น 2 ตัว ตัวนอกได้แก่กาย

ตัวในได้แก่ใจ ตัวนอกของเรานี้เป็นเหมือนกับหุ่น เป็นตัวทุกขธาตุ แม้เราจะพากันป้อยอเลี้ยงดูเสียข้าวของเงินทองไปมากมายเพียงไร มันก็ไม่อยู่กับเรา ในที่สุดก็ต้องกลายเป็นขี้เถ้าจมดินหมด ส่วนใจที่เป็นตัวจริงของเรานี้ เรากลับไม่ค่อยจะได้เลี้ยงดูให้อะไรแก่มันเลย เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่าคนเรานั้นยังพากันหลงงมงายอยู่มากนัก ตัวจริงของตนนั้นกลับมองไม่เห็น ไปมองเห็นอยู่แต่ตัวหลอก ซึ่งจะเปรียบแล้วก็เหมือนกับลิงที่มองเห็นเงาของตัวเองในกระจกแล้วสำคัญว่าเป็นเจ้าลิงอีกตัวหนึ่ง ก็แลบลิ้นปลิ้นตาใส่เงาของตัวเอง หลอกกันไปหลอกกันมา ในที่สุดก็เหนื่อยเปล่า "ตัวจริง" ของเรานี้ก็ได้แก่จิต ตัวหนึ่ง ส่วนร่างกายนั้นเป็นเพียง "ตัวหลอก" ตัวหลอกนี้ถึงแม้สวมมงกุฎหรือชฎาให้มันเป็นวิเศษวิโสเพียงใด มันก็จะเป็นอยู่ของมันเท่านี้แหละ คือเกิดมาแล้วก็แก่ แล้วก็เจ็บ แล้วก็ตาย ถึงใครจะมีความรู้มีการศึกษาสำเร็จวิชาชั้นสูงสุดมาจากไหน ๆ มันก็เป็นของมันอยู่เท่านี้ ไม่พ้นจากความตายไปได้ เหตุนั้นผู้มีปัญญาท่านจึงมาใฝ่ใจในสิ่งที่มีสาระ คือ**ตัวที่รับผิดชอบในสิ่งทั้งหลาย** ได้แก่ **ดวงจิต** ของเรานี้ ส่วนร่างกายมิได้รับผิดชอบในบุญบาปอะไรเลย เช่นราไปลักขโมยหรือฆ่าเขาตาย ร่างกายก็หาไปตกนรกไม่ หรือจะสร้างความดีอย่างใดร่างกายก็ไม่ไปสวรรค์ด้วย แต่ตัวจิตซึ่งเรามองไม่เห็นนี้แหละเป็นผู้ไป อาการที่มันไปนั้นเรามองไม่เห็นด้วยตาแต่มันเปลี่ยนสถานที่ย้ายที่ได้ เช่นจะไปสุคติหรือทุคติมันก็เรื่องจิตเรื่องใจทั้งสิ้น เหตุนั้นบุคคลที่ได้ฝึกหัดอบรมจิตใจให้มีธรรมะจึงเรียกว่ารักตนของตน ใครไม่ฝึกหัดจิตใจก็เรียกว่าเป็นผู้อยู่ในที่มืดคือ "อวิชชา"

6. เมื่อ **วิชา** คือ แสงสว่างเกิดขึ้นในใจแล้วใจนั้นจึงจะมีแข้ง มีขา มีตา มีมือ คิดทำการสิ่งใดก็สำเร็จหมด ถ้าไม่มีวิชาแล้วใจก็มืดมองไม่เห็นอะไร จะต้องอาศัยแต่ร่างกายอย่างเดียว ถ้าใครมาปฏิบัติให้เกิด "ตาใจ" ได้แล้ว ก็จะมองเห็นได้ว่าร่างกายนั้นเป็นอย่างหนึ่งใจนั้นก็เป็นอย่างหนึ่ง หาได้เป็นคนเดียวกันไม่ เดี๋ยวนี้ใจของเรายังเป็นเด็กอยู่ จึงต้องอาศัยกายเป็นพี่เลี้ยง ถ้าเราฝึกหัดใจแล้ว ใจก็จะโตขึ้นเป็นผู้ใหญ่แล้วมันก็จะทิ้งกายได้ ธรรมดาของเด็กนั้นก็จะต้องอาศัยพี่เลี้ยงไปก่อน ถ้าเด็กนั้นถูกเลี้ยงดูให้เจริญเต็มที่แล้ว มันก็จะหนีจากคนเลี้ยงนั้น ไม่ต้องมาอุ้มมาหอบกันต่อไป ถ้าเราไม่รู้จักฝึกหัดจิตใจ ใจของเราก็จะต้องเป็นเด็กอยู่อย่างนี้เรื่อยไปก็หอบแต่ร่างกายไปหอบไป ที่เราเป็นทุกข์ ๆ กันนั้นก็เพราะใจของเรามันเป็นเด็ก ธรรมดาของเด็กนั้นก็จะต้องถูกเขาล่อหลอกอยู่เสมอ มิฉะนั้นมันก็จะไปเที่ยวซุกซนและทำความเสียหายขึ้น เหตุนั้นร่างกายกับจิตนี้ท่านจึงเปรียบเหมือนชะมดกับจอมปลวก เจ้าจอมปลวกก็เพียรขนแต่ดินมาใส่เพื่ออุดช่อง เจ้าชะมดก็คอยแต่พังรูจะออกไปท่าเดียว เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้เราหาที่อยู่คือ **สรณะ** ไม่ต้องอาศัยจอมปลวก สร้างธรรมะให้เป็นที่อยู่ของดวงจิต เพราะคนเราทุกวันนี้ไม่มี "**บ้าน**" อยู่ ถึงจะไปนั่งไปนอนที่ไหนใจก็ไม่อยู่ อยู่ได้ก็แต่ร่างกาย เหตุนั้นใจจึงไม่มีความสุข เหมือนกับคนที่สัญจรไปมาย่อมไม่มีความสุขในการเดินทาง เพราะทั้งเหนื่อยก็เหนื่อยและแดดก็ร้อน คำว่า "บ้าน" ในที่นี้หมายความถึง **หลักของสมาธิ** ฉะนั้นถึงใครจะมีสมบัติอะไรมากมายก็

ตาม ถ้าไม่มีบ้านอยู่ คนนั้นย่อมไม่มีความสุขฉันใด คนที่ไม่มีสมาธิ (คือหลักของใจ) ถึงจะทำบุญกุศลมากมายเท่าไร ๆ ก็ไม่มีความสุขเช่นเดียวกัน เหตุนั้นเราจึงควรพากันฝึกหัดอบรมใจให้มีสมาธิ การฝึกใจนี้ก็เหมือนกับเรากินข้าวแล้วเราก็จะต้องดูแลเก็บภาชนะ ถ้วยชามมาล้างเช็ดให้สะอาด เมื่อถึงเวลาจะรับประทานอีกก็จะได้หยิบมาใช้สอยได้สะดวก จิตใจของเราที่ใช้ประกอบในกิจการใด ๆ ก็ตาม เราก็จักต้องคอยหมั่นขัดหมั่นล้างให้สะอาดเช่นเดียวกัน

7. ขอให้พากันคิดว่าในขณะนี้ เราได้มุ่งหน้าก้าวเข้ามาพึ่งร่มโพธิ์ คือ "พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นสรณะแล้ว" เมื่อบำเพ็ญความดีเราจะไม่เอาใจไปฝากไว้ในโลก กับบุคคลใด หรือวัตถุสิ่งใดเป็นอันขาด เราจะขอฝากใจของเราไว้กับ "พระ" อย่างเดียว คือให้ใจมันไหลไปในพุทธานุสสติ ไม่ข้องเกี่ยวกับสิ่งใดทั้งหมด เอาสติมาสำรวจอยู่ที่ใจของเรา เอาร่างกายเป็นสนามเล่น มีสติประจำใจอยู่เสมอ ลมหายใจเข้าไปเป็นอย่างไรเราก็รู้ ลมหายใจออกมาเป็นอย่างไรเราก็รู้ อย่างนี้เรียกว่าตั้งอยู่ในพุทธานุสสติ เป็นข้อที่หนึ่ง 2. ทำดวงใจให้สะอาด เรื่องที่เป็นไปกับด้วยนิวรณธรรม เช่นเกลียดคนโน้น ชังคนนี้ รักคนนั้น เรื่องที่ชอบไม่ชอบ ดีไม่ดี เราไม่ใส่ใจทั้งสิ้น ต้องตั้งใจว่าเราจะทำดวงจิตของเราให้พ้นไปจากสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ จิตของเราก็จะมีตัวธรรมเกิดขึ้น มีความเย็น แล้วก็มองดูความไม่สะอาดของตนว่าความเป็นอยู่ของเราทุกวันนี้เป็นความสะอาดหรือไม่สะอาด ความไม่สะอาดก็ได้แก่ จิต ที่เจือไปด้วยกิเลส ขณะทำความสงบอยู่เราอย่าไปตรึกนึกคิดถึงรูป รส กลิ่น เสียง ฯลฯ ภายนอก ที่เรียกว่า "กามวิตก" "พยาบาทวิตก" "วิหิงสาวิตก" ตัวโลภ ถ้ามันจะเกิดขึ้นในจิตก็พยายามล้าง อย่าให้มันเกิดขึ้นได้ ตัวโกรธ ถ้ามันจะเกิดขึ้นในจิต ก็พยายามล้าง อย่าให้มันเกิดขึ้นได้ ตัวโมหะความหลงก็เช่นเดียวกัน พยายามไล่ความชั่วออกไปให้หมด นี่แหละเรียกว่า **"จิตฺตวิสุทฺธิ"** ถ้าดวงจิตมันหยุดเมื่อใดนั้นแหละความบริสุทธิ์จึงจะเกิดขึ้น เหมือนคนที่หยุดนั่งพักใต้ต้นไม้ ความเหนื่อยก็จะหายไป เหงื่อไคลก็จะไม่มี ราคะ โทสะ โมหะ นี้เปรียบเหมือนกับเหงื่อไคลที่เปียกเปื้อนใจของเรา เมื่อใครมาสลัดเหงื่อไคลทั้งหลายทิ้งเสียได้ ใจผู้นั้นก็จะสะอาดเหมือนคนที่นั่งใต้ต้นไม้ (ได้แก่การพึ่งต้นโพธิ์คือพุทธคุณ) เมื่อดวงจิตผู้ใดไปตั้งอยู่ในคุณธรรม ดวงจิตผู้นั้นก็สบายร่มเย็น (ความเย็นเกิดจากความสงบนิ่ง) เมื่อความเย็นความสะอาดนี้มีมากเข้า ๆ ดวงจิตก็จะใสเหมือนน้ำ เกิดแสงเป็นความสว่างขึ้นในจิตใจของเรานี้ บางคราวมันสะอาดแต่ไม่ใส กล่าวคือยังไปข้างหน้ามาข้างหลังไม่คงที่ ผู้ที่มีใจใสแล้วก็ย่อมจะเกิด "วิชา" ขึ้นในตน ที่เรียกว่า "จกฺขุํ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ" ฯลฯ บุคคลนั้นก็จะมีตาเป็น 3 ตา มีหูเป็น 3 หู ตาอดีตก็ได้แก่ "ปุพเพนิวาสญาณ" ตาอนาคตได้แก่ "จุตูปปาตญาณ" ตาปัจจุบันได้แก่ "อาสวักขยญาณ" ปล่อยวางเสียได้ซึ่งสิ่งที่เป็นโทษ ดวงจิตผู้นั้น ก็จะไม่ติดอยู่ในอดีต อนาคต ไม่ติดอยู่ในปัจจุบัน ดังนั้นใครทำสมาธิให้เกิดขึ้นในตน ผู้นั้นก็จะมีดวงตาถึง 3 ดวง กล่าวคือตานอกข้างซ้ายก็รับของที่ดี ตานอกข้างขวาก็รับของที่ชั่ว แล้วก็ส่งไปให้ตาใน ๆ ก็เป็นปกติ มีหู 3 หู ก็คือ หูนอกข้างซ้ายรับฟังคำที่เขาสรรเสริญเยินยอ หูนอกข้างขวารับฟังคำที่เขานินทาติเตียน แล้วก็ส่งไปให้หูใน ๆ ก็ฟังเป็นปกติ

นี่เป็นเครื่องรับแขกในโลก ส่วนตาใจ คือ "ญาณ" เป็นเครื่องต้อนรับกิเลส เมื่อเรารู้เรื่องของมันดีแล้วเราก็จะพากันร่ำลากิเลส คนนั้นก็อยู่ในโลกได้อย่างสบาย ไม่มีการขัดเคืองในทางตา ไม่มีการขัดเคืองในทางหู ไม่ขัดเคืองในทางลิ้น ทางกายและทางใจ พบแต่ความใสสะอาด จิตที่ยังไม่ได้ฝึกก็เปรียบเหมือนยังเป็นเด็ก เมื่อฝึกแล้วก็กลายเป็นผู้ใหญ่ ส่วนร่างกายซึ่งเป็นผู้ใหญ่ก็กลับกลายเป็นเด็กไป เหมือนกับคนเราตอนแรกก็เป็นเด็กก่อน ต่อมาก็เป็นผู้ใหญ่ เป็นคนแก่ แล้วก็กลับกลายไปเป็นเด็กอีก ที่ว่ากลับไปเป็นเด็กอีกนั้น ก็เพราะคนแก่มักทำอะไร ๆ หลง ๆ ลืม ๆ และช่วยตัวของตัวเองก็ไม่ได้ ต้องให้เด็กนั้นแหละกลับมาเป็นพี่เลี้ยงคอยดูแลป้อนข้าวป้อนน้ำให้ใหม่ เหตุนี้ร่างกายจึงเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่ใจที่ฝึกดีเป็นผู้ใหญ่แล้วย่อมไม่เดือดร้อนไปกับร่างกายเลย ถึงร่างกายจะเป็นอนิจจัง อนิจจังก็ไม่ปรากฏในจิตใจ ร่างกายจะเป็นทุกขัง ความทุกข์ก็ไม่ปรากฏในจิตใจ ร่างกายจะเป็นอนัตตา ความเดือดร้อนก็ไม่ปรากฏในจิตใจ ใจก็คงเป็นใจปกติวางเฉยอยู่ไม่ยึดถือในอาการนั้น ๆ นี่เป็นเรื่องของจิตที่ได้ฝึกหัดอบรมแก่กล้าแล้วย่อมทิ้งกายได้ด้วยประการดังนี้ เหตุนั้น เมื่อเราพากันมาบำเพ็ญบุญกุศลคุณความดีโดยตั้งใจระลึกถึง "พุทธานุสสติ" เป็นอารมณ์อยู่เสมอ ๆ แล้ว เราก็จักเป็นผู้ปล่อยวางเสียได้ซึ่งความยึดถือ จิตก็จักเข้าสู่กระแสธรรมเป็น "วิปัสสนาญาณ" เราก็จะได้ประสบความสุขอันใสสะอาด และเยือกเย็นดังได้พรรณนามาแล้ว

4 สิงหาคม 2500

1. วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตไว้ให้เป็นวันที่พุทธบริษัททั้งหลายจะได้มาประชุมกันสดับพระธรรมเทศนา และรักษาอุโบสถ เพราะการฟังธรรมนี้ ย่อมนำมาซึ่งความสำเร็จในการบุญกุศลอย่างหนึ่งที่เรียกว่า **"ธัมมัสสวนมัย"** แปลว่า "บุญสำเร็จด้วยการฟังธรรม" อีกอย่างหนึ่งทรงตรัสไว้ในมงคลสูตรว่า "กาเลน ธมฺมสฺสวนํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ" หรือ "กาเลน ธมฺมสากจฺฉา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ" แปลว่า การฟังธรรมโดยกาลหรือการสนทนาธรรมโดยกาล ย่อมนำมาซึ่งความศิริมงคลอันสูงสุด ฯ

2. เพราะการฟังธรรมนี้ ย่อมยังประโยชน์ให้แก่ผู้ฟังได้เป็น 3 ประการ คือ 1. ได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ยินได้ฟัง 2. เป็นบ่อเกิดแห่งสติปัญญา และวิชาความรู้ 3. อาจยังความสำเร็จให้บุคคลนั้น ๆ บรรลุในธรรมสูงสุดได้ ฯ

3. ประโยชน์ของการฟังธรรมข้อที่ ๑ ก็คือ สิ่งใดที่เรายังไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อนเราก็จักได้วิชาความรู้ขึ้นจากข้อความนั้น ๆ ข้อที่ ๒ เมื่อเรานำข้อความนั้น ๆ มาคิดพิจารณาไตร่ตรองดูแล้ว ก็จะเกิดปัญญาขึ้น ข้อที่ ๓ เมื่อเกิดความรู้ขึ้นแล้ว ได้น้อมนำความรู้อันนั้นเข้ามาปฏิบัติตามด้วย จนสามารถละอาสวะกิเลสบางอย่าง ผู้นั้นก็อาจสำเร็จเป็นพระอริยเจ้าได้ ฯ

4. การฟังธรรมนั้น อย่างต่ำที่สุดคนที่ไม่รู้อะไรเลย แต่ตั้งใจฟังให้จริง ๆ ทำจิตของตนให้แน่วแน่ก็อาจสำเร็จประโยชน์ในธรรมนั้น ๆ ได้ อีกอย่างหนึ่งขณะที่ฟังได้น้อมเอาธรรมะนั้น ๆ เข้ามาไว้ในใจ ก็อาจจะละชั่วได้ในทันที ได้เป็นพุทธมามกะเข้าถึงไตรสรณาคมน์ คือดวงจิตได้เข้าถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ จริง ๆ ดังที่เราสวดกันว่า "พุทฺธญฺจ ธมฺมญฺจ สงฺฆญฺจ สรณํ คโต" เป็นต้น ฉะนั้นการฟังธรรมนี้ท่านจึงกล่าวว่าเป็นมหามงคลอันหนึ่ง ผู้ใดฉลาดในการฟังธรรม ก็อาจสำเร็จประโยชน์ได้ตามความปรารถนา ฯ

5. การฟังเทศน์นั้น บางคนไปพบพระองค์ที่แสดงไม่ถูกใจตนก็ไม่อยากฟัง บางคนไปพบเนื้อเรื่องที่พระท่านแสดงไม่ถูกกับใจของตนบ้างก็ไม่ชอบ สิ่งเหล่านี้คนไม่มีปัญญาก็เห็นว่าไม่ดี แต่คนมีปัญญาเมื่อฟังไม่ดี ก็นำไปดัดเสียจนกลายเป็นของดีไปได้ ตัวอย่างเช่นพระพุทธเจ้าของเรานั้น เมื่อครั้งที่พระองค์ยังมิได้ทรงสำเร็จเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้เคยฟังคำนินทาติเตียนมาแล้วเป็นอันมาก แต่ถ้อยคำเหล่านั้นพระองค์ทรงฟังแล้วก็เก็บมาคิดพิจารณาไตร่ตรองดู แล้วก็ทรงเห็นว่า มนุษย์เรานี้ช่างหาความแน่นอนอะไรมิได้เลยหนอ วันนี้เขาเกลียดเรา นินทาว่าให้เรา แต่พอถึงวันรุ่งขึ้น คำนินทาของเขาก็กลับเป็นคำสรรเสริญเยินยอไปแล้ว หรือมิฉะนั้นวันนี้เขารักเรา แต่พอถึงวันพรุ่งนี้เขากลายเป็นเกลียดเรา และวันมะรืนต่อไปเขาอาจจะกลับมารักเราอีกก็ได้ ไม่มีอะไรเป็นของเที่ยงแท้แน่นอนเสียเลย ถ้าจะเอาใจของคนมายึดมั่นถือมั่นเป็นจริงเป็นจังกับตัวเราแล้ว ก็เห็นจะไม่มีความสุขเป็นแน่ ทรงพิจารณาอย่างนี้แล้ว พระองค์ก็เกิดความสลดสังเวชเบื่อหน่ายในความเป็นอยู่ของปวงมนุษย์ และจึงได้ทรงเห็นธรรมที่แท้จริงได้ เหตุนั้นเราทั้งหลายจึงไม่ควรละโอกาสอันดีงามเสีย ถึงแม้เนื้อความที่พระท่านเทศน์นั้น บางเรื่องอาจจะไม่เป็นที่พอใจของเราก็ตาม ก็ควรตั้งใจฟังไปให้ตลอด เพราะเนื้อความนั้นเมื่อเรานำมาใคร่ครวญพิจารณาแล้ว อาจจะเกิดเป็นวิชาความรู้อย่างใดอย่างหนึ่งแก่ตัวเราก็ได้ คำสรรเสริญก็เหมือนกัน คำนินทาก็เหมือนกัน สิ่งที่ไม่ดีเมื่อเรารู้จักฟังให้ดีก็อาจสำเร็จเป็นบุญเป็นกุศลไปได้ เหตุนั้นพวกพญามารต่าง ๆ ที่จับอาวุธจะเข้ามาทำร้ายพระพุทธเจ้านั้น พระองค์จึงมิได้ทรงหวั่นไหว แล้วศาสตราอาวุธหอกดาบเหล่านั้นก็ต้องกลายเป็นข้าวตอกดอกไม้มาบูชาพระองค์หมด ใครจะเอารูปดีไม่ดีมาถวาย หรือเขาจะสรรเสริญเยินยออย่างใด พระองค์ก็ไม่ทรงเหลิงไปตามคำของเขา ดีหรือไม่ดี พระองค์ก็ทรงถือเป็นประโยชน์ได้ทั้งสิ้น เหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า **สุสฺสูสํ ลภเต ปญฺญํ"** การฟังด้วยดีย่อมเกิดปัญญา ดังนี้ ฯ

6. คนเราโดยมากมักจะเห็นกันคิดกันแต่เพียงเรื่องสั้น ๆ แคบ ๆ เช่น เห็นว่าคนเราเกิดมาแล้วก็ไม่เห็นมีอะไร เกิดมาแล้วก็ตาย มามองเห็นกันอยู่สั้น ๆ แค่ปากแค่ท้องเท่านี้ ไม่ค่อยจะมีใครคิดกันให้ยาวออกไปอีก คือที่จะคิดให้เลยออกไปจากความตายนั้นไม่มี เหตุนี้จึงเป็นคนใจแคบไม่คิดที่จะสร้างคุณงามความดีสำหรับตัวเอง เพราะมองไม่เห็นความจริงและคุณประโยชน์อันสำคัญยิ่งที่จะพึงมีพึงได้แก่ตนในภายภาคหน้า **ความจริงเรื่องของคนเรานั้นเป็นเรื่องที่ยืดยาวทีเดียว**

ไม่ใช่เป็นเรื่องสั้น ๆ เลย ถ้าเป็นเรื่องสั้นจริง ตัวเราเกิดมาจากไหน เป็นมาอย่างไร เราคงทราบได้ หรือเรื่องต่อไปข้างหน้าก็เหมือนกัน ถ้ามันเป็นเรื่องสั้นจริง เราตายแล้วจะไปอยู่ที่ไหนและเป็นอะไรเราก็คงรู้ได้อีก แต่นี่ก็ไม่มีใครสามารถที่จะล่วงรู้ถึงเรื่องราวของตนเหล่านี้ได้ บุคคลที่จะรู้ได้พอสมควรก็มีแต่บุคคลบางจำพวก นับแต่ชั้นพระโสดาขึ้นไป ซึ่งท่านมีดวงจิตแก่กล้าในบุญกุศล และมีความบริสุทธิ์ใสสะอาดจนมีญาณ (ความรู้พิเศษ) เกิดขึ้นในดวงใจแล้ว นั่นแหละจึงจะสามารถคำนวณความเป็นมาของตนได้ ว่าท่านเกิดมาจากไหนแล้วจะไปเกิดเป็นอะไรต่อไปอีก บุคคลเหล่านี้เป็นผู้มี "ดวงตาใน" ท่านจึงสามารถมองเห็นเหตุการณ์ต่าง ๆ ทั้งที่ล่วงมาแล้ว และทั้งที่จะเป็นต่อไปข้างหน้าได้ บางทีก็เห็นทั้งเรื่องของตนเองและเรื่องของคนอื่น เหตุนั้นท่านจึงได้มองเห็นสภาพความทุกข์ยากในการเป็นอยู่ของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้ เห็นความหมุนเวียนของการเกิด แก่ เจ็บ ตาย เห็นชาติเห็นภพของตนที่เป็นมาแล้วทั้งในส่วนดีและไม่ดี ก็ยังความสลดสังเวชใจให้เกิดความเบื่อหน่ายในชาติภพ จึงเป็นเหตุให้พยายามสร้างคุณความดีให้มีในตนยิ่งขึ้น เพื่อทำชาติความเกิด หรือตัดภพตัดชาติให้น้อยลง เหตุนั้นจึงกล่าวว่าพระโสดา เกิดมาอีก 7 ชาติแล้วก็จะไม่ต้องมาเกิดในมนุษย์โลกอีก พระสกิทาคาอีก 1 ชาติ พระอนาคา ไปเป็นพรหมแล้วเลยสำเร็จอยู่บนโลกทิพย์ อย่างพระโสดานั้น ถึงแม้ท่านจะกลับมาเกิดอีก สถานที่เกิดของท่านก็เป็นที่ถาวร ไม่ได้ไปเกิดในอบายเป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเดียรัจฉาน ท่านมาเกิดก็มาเกิดเป็นคนนี่แหละ แต่เป็นคนก็เป็นคนพิเศษ ไม่ใช่คนธรรมดาสามัญอย่างเรา ๆ นี้ ที่ว่า "พิเศษ" นั้นคืออย่างไร คือท่านมีกิเลสน้อย ไม่หนาแน่นเหมือนปุถุชนธรรมดา ท่านมีความละอายในบาป กล่าวคือมี **"หิริ โอตตัปปะ"** ประจำใจ ถึงจะมีความผิดเกิดขึ้นบ้างในบางขณะ ท่านก็แลเห็นโทษและละอายใจ ไม่ยอมทำความชั่วตามกิเลสนั้น ๆ บุคคลที่เหนื่อยหน่ายในชาติภพแล้ว ย่อมรีบเร่งสร้างความดีของตน เพื่อจะได้ไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เช่นคนที่ไปเกิดในสวรรค์ก็ยิ่งมองเห็นความทุกข์ของคนในเมืองมนุษย์มากเข้า ท่านก็ยิ่งเร่งรีบสร้างความดีให้หนักขึ้น ฉะนั้นความเกิดของท่านจึงน้อยลง ฯ

7. เมื่อผู้ใดต้องการปรารถนาที่จะทำชาติภพของตนให้สั้นเข้าก็จงหมั่นสร้างบุญกุศลให้มากขึ้น กล่าวคือ ทำดวงจิตของตนเองให้สะอาดผ่องใสอยู่ใน ทาน ศีล และภาวนา สำรวมกาย วาจา ใจ ให้เป็นปกติ ให้สงัดจากบาปทั้งภายนอกและภายใน กาย วาจา ไม่มีโทษ ก็สงัดจากบาปภายนอก เป็น **"กายวิเวก"** ใจตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา ไม่ตกไปสู่นิวรณธรรม ก็สงัดจากบาปทางใจ เป็น **"จิตวิเวก"** มีความสงบสุข เย็นทั้งกายทั้งใจ ซึ่งเรียกว่า "สุโข วิเวโก ตุฏฺฐสฺส สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโย" เมื่อความวิเวกเกิดขึ้นในดวงจิตแล้ว บุญทั้งหลายก็จะไหลมาไม่สิ้นสุด ดวงจิตผู้นั้นก็จะสูงขึ้นทุกที ๆ จนไม่ต้องการอะไรเลย เคยกินมากก็จะไม่อยากกินมาก เคยกินน้อยก็จะไม่อยากกินเลย เคยพูดมากก็ไม่อยากพูดมาก เคยนอนมากก็อยากนอนให้น้อย มีความเป็นอยู่อย่างใดใจก็เป็นสุขไปหมด เป็นผู้หมดเวรภัยต่อใคร ๆ นี้แล จะ

เป็นการตัดชาติภพของตนให้สั้นลงได้ ฯ

8. ฉะนั้น ผู้ใดที่มาตั้งใจฟังธรรมแล้ว ก็จงน้อมนำไปคิดพิจารณาดูให้เกิดประโยชน์แก่ตนเอง ถ้าเห็นว่าตนยังเป็นผู้บกพร่องอยู่ด้วยประการใดแล้ว ก็จงรีบซ่อมแซมเยียวยาเสียความสมบูรณ์ในตัวเราก็จะเกิดมีขึ้น หมั่นเจริญสมาธิภาวนา ทำดวงจิตให้สะอาดปราศเสียซึ่งนิวรณธรรม อันจะนำให้ดวงจิตของตนตกไปในอารมณ์ที่ชั่ว คือความสกปรกโสมม ความสกปรกนั้นย่อมเป็นที่อยู่ของจำพวกสัตว์เดียรัจฉาน เช่น หมู หมา เป็ด ไก่ และวัวควายเท่านั้น หาใช่เป็นที่อยู่ของมนุษย์ไม่ ถ้าเป็นคนแล้วเขาก็จะต้องชอบอยู่ในที่สะอาด ในที่ซึ่งไม่มีเชื้อโรคและปราศจากอันตราย ฉะนั้นพระท่านจึงทรงสรรเสริญการวิเวกเป็นบ่อแห่งความสุข จึงควรหาสถานที่อยู่ของใจเราให้ดี ที่ท่านเรียกว่าจิตวิเวก สงัดจากนิวรณธรรม ทำใจให้ใสเป็นแก้ว แล้วก็คอยระวังอย่าให้พวกพญามารเอาของเลวมาแลกเอาของดีไปได้ ต้องเป็นผู้มีสติอยู่กับตนเสมอ ๆ อย่าให้ลืมให้หลง ฯ

9. ใจที่ไม่อยู่กับตัวนั้น ความชั่วทั้งหลาย กล่าวคือ พวกนิวรณ์ต่าง ๆ ก็จะไหลเข้ามาครอบงำทำอันตรายแก่ดวงใจของเราให้หลุดไปจากคุณความดี เหมือนกับบ้านเรือนที่ไม่มีคนอยู่ก็ย่อมจะเป็นรังแห่งมอดปลวกและสัตว์ต่าง ๆ เข้ามาอาศัยได้ ถ้าเราทำใจของเราให้ตั้งมั่นอยู่กับตัวแล้ว เราก็เป็นผู้ปลอดภัย เหมือนคนที่อยู่ในเรือใหญ่ ซึ่งจอดอยู่กลางทะเล คลื่นลมก็สงบราบคาบ จะมองไปทางไหนก็โปร่งโล่ง เห็นไปได้ไกล ตาก็สงบจากรูป หูก็สงบจากเสียง ฯลฯ ใจก็สงบจากกามที่เรียกว่า "กามวิตก" "พยาบาทวิตก" และ "วิหิงสาวิตก" จิตวิเวกสงบสงัด เราก็จะละเสียได้จาก "สักกายทิฏฐิ" "อัสมิมานะ" บุคคลนั้นก็จักข้ามไปถึงฝั่งอันเป็นแดนเกษมแห่งโยคะสมตามความปรารถนา ได้แสดงมาในวิเวกกถาแต่โดยย่อเพียงเท่านี้.

5 สิงหาคม 2500

1. ในครั้งสมัยพุทธกาลนั้น เมื่อพระพุทธเจ้าของเราจะทรงไต่ถามทุกข์สุขของบรรดาพระสาวกทั้งหลาย ท่านมิได้ทรงถามอย่างที่พวกเราใช้ถามกันว่า **"เป็นอย่างไรบ้าง?"** หรือ **"สบายดีหรือ?"** ข้อความที่พระองค์จะทรงถามก็คือ **"ขันธ์ห้าของเธอขณะนี้เป็นอย่างไร?" "รูปเกิดขึ้นอย่างไร? ตั้งอยู่อย่างไร? และเสื่อมไปอย่างไร?"** ตลอดถึง **เวทนา สัญญา สังขาร** และ **วิญญาณ** ก็ทรงถามอย่างเดียวกัน หรือมิฉะนั้นก็จะทรงถามว่า **"ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมของเธอ ขณะนี้เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และแปรปรวนไปอย่างไร?"** การถามเช่นนี้ก็เพราะท่านเข้าใจกันดีแล้วว่า ร่างกายนี้คืออะไร สุขทุกข์มันเกิดขึ้นแต่ที่ไหน และอะไรที่เป็นตัวสุขหรือทุกข์ ฯ

2. การฟังธรรมเป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาอย่างหนึ่ง ฉะนั้น การสดับพระธรรมเทศนานี้จึงนับว่าเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เพราะสามารถจะทำให้ผู้ฟังอาจสำเร็จมรรคผล จนถึงพระนิพพานได้ ตัวอย่าง เช่น พระพุทธเจ้าของเรา เมื่อทรงแสดง "พระธัมมจักกัปปวัตตนสูตร" โปรดพระเบญจวัคคีย์นั้น พอแสดงจบเนื้อความ พระอัญญาโกณฑัญญะ ก็ได้สำเร็จบรรลุธรรมเป็นพระโสดาบันทันทีเป็นองค์แรก แล้วต่อมาเมื่อทรงแสดง "อนัตตลักขณสูตร" พระเบญจวัคคีย์ทั้ง 5 องค์จึงได้สำเร็จเป็นพระอรหันตขีณาสพหมด การที่พระเบญจวัคคีย์ฟังธรรมแล้วก็ได้สำเร็จบรรลุมรรคผลในทันทีทันใดนั้น ก็เพราะท่านได้ตั้งอกตั้งใจฟังกันจริง ๆ ด้วยจิตใจที่แน่วแน่ ขณะที่กำลังสดับพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าอยู่นั้น พระอัญญาโกณฑัญญะได้กระทำจิตของท่านให้ตั้งอยู่เป็นสมาธิตลอดเวลา แม้จะได้ยกจิตพิจารณาตามเนื้อความไป แต่ก็มิได้วอกแวกหันเหไปนอกทาง ท่านรักษาระดับจิตของท่านไว้ให้เที่ยงตรงเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันเหมือนกับหลักตอที่มันอยู่ในน้ำ เมื่อได้ยกขึ้นมาพ้นน้ำแล้ว มันก็ขึ้นมาตั้งตรงอยู่บนฝั่ง ก่อนที่พระอัญญาโกณฑัญญะ จะได้สดับพระธรรมนั้น ก็เปรียบเหมือนกับตอที่ยกขึ้นมาพ้นน้ำ แต่แล้วตอนั้นก็กลับมาตั้งอยู่บนพื้นดินตามเดิม จิตของพระอริยบุคคลย่อมมีอาการคงที่อยู่อย่างนี้ มิได้มีอาการขึ้นลง หวั่นไหว หรือเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ฯ

3. ผู้มีปัญญา เปรียบเหมือนกับหอกที่มีคม 3 คม จะเหวี่ยงไปทางขวาก็ทะลุ เหวี่ยงไปทางซ้ายก็ทะลุ พุ่งตรงไปข้างหน้าก็ทะลุ เหตุนั้นจึงเป็นผู้ปลอดภัย คือ จะคบกับผู้ใหญ่หรือนักปราชญ์ก็ได้ความรู้ จะคบกับเด็กหรือคนที่เลวกว่าก็ได้ความรู้ **ส่วนคนที่ไม่มีปัญญานั้น ท่านเรียกว่าเป็นคนไม่ปลอดภัย** ไปคบคนมีปัญญาเข้าก็ถูกเขาไล่งอก่อมา ไปคบคนชั่วเข้าก็หน้าเหี่ยวหน้าแห้งกลับมาอีก มันเป็นเช่นนี้แหละจึงเรียกว่าไม่ปลอดภัย คนมีปัญญานั้น เขาจะต้องถือประโยชน์ได้ทุกด้านทุกมุม แต่ไม่ใช่ประโยชน์ของโลก เป็นประโยชน์ในทางธรรม คือ **ความสุข** ฯ

4. มรรคผลนิพพาน ไม่ใช่สมบัติของคนโง่ หรือคนฉลาด แต่เป็นสมบัติของ **ผู้มีสัจจะ** ความตั้งใจจริงในการประกอบความดีให้แก่ตนเอง ซึ่งเป็นนิสัยบารมีอันติดอยู่ในจิตสันดานของเขาด้วย ฉะนั้นจึงอย่าไปเหยียดหยามดูถูกในคนที่เขามีปัญญาน้อย หรือฐานะกำเนิดชาติสกุลของเขาที่ตกอยู่ในความต่ำต้อยก็ดี เพราะสิ่งเหล่านี้ มันขึ้นอยู่ที่กรรมแห่งบุคคลซึ่งทำไว้ในในกาลก่อน จึงส่งผลจำแนกให้มาเป็นในลักษณะต่าง ๆ กัน บางคนแม้จะตกไปอยู่ในสกุลที่ลำบากยากเข็ญใจ ก็สักแต่ว่า **กรรมซัดไป** เท่านั้น แต่ความดีซึ่งติดอยู่ในจิตสันดานเดิมของเขามีอยู่ เขาก็อาจจะสำเร็จมรรคผลได้ในวันใดวันหนึ่ง ที่กรรมนั้นซัดไปให้เกิดในสกุลยาก ก็เพื่อจะทรมานเขาให้แลเห็นทุกข์เห็นโทษ และใช้หนี้เวรเก่าของเขาให้หมดสิ้นไปก็มี เพราะคนเราทุกคนที่เกิดมานี้ ย่อมเกิดมาแต่ผลของกรรมเก่าที่ตนกระทำไว้ทั้งสิ้น ถ้าผู้ใดมีดวงตาญาณ ผู้นั้นก็อาจจะรู้ถึงชาติภพของตนที่กระทำกรรมอันใดไว้ ผู้ใดที่ดวงตา ยังมืดอยู่ด้วยอวิชชา ผู้นั้นก็ย่อม

มองไม่เห็น เรื่องของกรรมนี้พระพุทธเจ้าท่านก็ทรงสอนไว้มิให้เราประมาท ผู้ใดทำดีก็ย่อมไม่หนีจากกรรมดีนั้น ผู้ใดทำชั่วก็ย่อมไม่หนีจากกรรมชั่วนั้น เหตุนั้น จึงควรมีความสำรวมระวังอย่าประมาทในสิ่งที่เรามองไม่เห็น อย่าเหยียดหยามติเตียนในวัตถุทานของผู้ใด ในศีลของเขาก็ดี ในภาวนาของเขาก็ดี เขาอาจมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งเป็นความดีแฝงอยู่ภายใน แต่ถูกปกปิดไว้ด้วยกรรมที่มองไม่เห็น ถ้าเราไปประมาทเขาเข้า กรรมนั้นอาจกลับมาเป็นโทษสนองตัวเราเองให้ได้รับผลวิบากในกาลภายหน้าก็ได้ ฯ

5. จะได้แสดงอดีตนิทานให้ฟังถึงเรื่องนางคนหนึ่ง ซึ่งเคยเป็นอุปัฏฐากพระพุทธเจ้าในสมัยที่ล่วงมาแล้วองค์หนึ่งว่า นางคนนี้ได้เป็นผู้ประกอบอาหารถวายพระพุทธเจ้าองค์นั้นอยู่เสมอทุกวันเป็นนิจ และครั้งนั้นก็ได้มีนายพรานคนหนึ่ง ซึ่งเป็นผู้มีจิตศรัทธาในพระพุทธเจ้าองค์นั้นเป็นอย่างมากเหมือนกัน เมื่อนายพรานไปล่าสัตว์ในป่าและได้อะไรมา ก็นำมามอบไว้ให้แก่นางซึ่งเป็นผู้ปรุงอาหารถวายนั้นเสมอ บางทีก็เป็นเนื้อสด ๆ บางทีก็เป็นสัตว์เป็น ๆ เมื่อแกนำมามอบไว้ แล้วก็สั่งกำชับให้นางนั้นจัดทำเป็นอาหารถวายพระพุทธเจ้าในวันรุ่งขึ้นให้ได้ นางผู้นี้ก็ได้มีจิตเกลียดชังในการฆ่าสัตว์ของนายพรานเป็นอย่างยิ่ง คิดแต่ในใจว่า "ถ้าตาพรานคนนี้มาเป็นสามีของเราเมื่อใด เราจะด่าว่าเสียให้สมใจทีเดียว" ต่อมาเมื่อนางได้ทำกาลกิริยา (ตาย) แล้ว ผลแห่งกรรมดีที่ได้เคยเป็นอุปัฏฐากพระพุทธเจ้านั้น ก็ส่งให้นางได้ไปเกิดในสกุลที่สูงสกุลหนึ่ง และมีรูปร่างงดงาม ส่วนนายพรานคนนั้นเมื่อตายไปแล้ว ผลแห่งกรรมก็ส่งไปให้ได้เกิดเป็น "พญายักษ์" อำนาจของกรรมดีที่มีศรัทธาถวายเนื้อสัตว์ เป็นอาหารของพระพุทธเจ้าส่งไปให้ได้เกิดเป็น **"พญา"** ส่วนอำนาจของกรรมชั่วที่เป็นพรานฆ่าสัตว์ ส่งไปให้ได้เกิดเป็น **"ยักษ์"** ฯ

เมื่อคนทั้งสองนี้ได้เสวยผลแห่งบุญและกรรมของตนหมดแล้วก็ตายไป และกลับมาเกิดในภพเก่าตามเดิม "พญายักษ์" นั้นก็กลับมาเป็นพรานป่าอีก ส่วนนางก็มาเกิดในตระกูลสามัญชน แต่ด้วยกรรมอันหนึ่งซึ่งนางได้เคยกล่าวปรามาสไว้ว่า ถ้านายพรานได้มาเป็นสามีของนางเมื่อใด นางจะต้องด่าว่าให้สมใจนั้นยังเป็นเชื้อชนวนอยู่ ที่นางจะต้องเสวยผลแห่งกรรมนี้ เหตุนั้นในวันหนึ่งขณะที่นางถือตะกร้าจะไปซื้อของในตลาด ก็บังเอิญได้ไปพบกับนายพราน ซึ่งกำลังหิ้วเนื้อสดจะนำไปส่งขายในตลาดพอดี ด้วยปุพพกรรมที่เคยมีอยู่ด้วยกันในกาลก่อน จึงบันดาลให้นางเกิดมีความพอใจรักใคร่นายพรานนั้น และอยากจะได้เป็นสามี คิดแล้วนางก็เลยทิ้งตะกร้าเดินตามนายพรานไปจนกระทั่งถึงบ้าน และได้อยู่กินเป็นสามีภรรยากัน จนเกิดบุตรเป็นชายถึง 3 คน ฯ

ในครั้งนั้นเป็นสมัยที่พระพุทธเจ้าของเรากำลังเสด็จไปโปรดแสดงธรรมสั่งสอนประชาชนพลเมือง จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์กันเกลื่อนกลน ส่วนนางภรรยาของนายพรานนั้น เป็นผู้ซึ่งมีนิสัยเป็นบุญกุศลติดมาแล้วแต่ในสันดานเดิม ครั้นได้ยินกิตติศัพท์เขาเล่าลือว่า พระพุทธเจ้า

เสด็จมาโปรดแสดงธรรม ก็เกิดศรัทธาเลื่อมใส เดินออกจากบ้านมุ่งหน้าไปตามกระแสข่าวอันนั้น จนได้ไปพบพระพุทธองค์สมตามความปรารถนา และด้วยความดีของนาง ซึ่งเคยมีอยู่แต่เดิมนั้น ยังฝังอยู่ในจิตใจ ครั้นมาได้สดับธรรมของพระองค์ นางก็ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน ฯ

เมื่อได้เดินทางกลับมาถึงบ้านของตนแล้ว นางก็มิได้สนใจใยดีกับนายพรานนั้นอีก แต่ก็ให้คิดถึงมีความเมตตาสงสารต่อนายพรานเป็นอันมาก ที่เห็นว่าเขายังเป็นผู้มีกิเลสหนาแน่นต้องตกอยู่ในการกระทำบาปหยาบช้า ไม่มีวันจะถอนตัวได้ และตามที่ตนได้เคยคิดไว้ในชาติก่อนว่า จะด่าว่านายพรานให้สมใจนั้น ด้วยนิสัยที่ดีที่มีอยู่ในสันดานเดิม ก็ทำให้นางไม่ได้เคยด่าแช่งเขาสักคำ เพราะธรรมดาสามีภรรยาเมื่ออยู่ใกล้ชิดกันเข้าแล้ว ก็ย่อมเกิดความพอใจรักใคร่กัน ครั้นเมื่อได้มาฟังพระพุทธเจ้าตรัสเทศนาสั่งสอนก็เลยเมตตานายพรานเป็นอย่างยิ่ง ในที่สุดจึงกล่าวกับนายพรานว่า "ขอท่านจงไปฟังพระพุทธเจ้าแสดงธรรมบ้างเถิด ธรรมะของพระองค์จะทำให้ท่านมีความสุข" นายพรานก็กล่าวตอบว่า "พระพุทธเจ้านั้นไม่เห็นจะมีดีอย่างไร นอกจากจะคอยห้ามเราไม่ให้ฆ่าสัตว์ ถ้าแม้เราเชื่อท่านเรา 2 คนผัวเมียพร้อมทั้งลูกอีก 3 คนก็จะต้องพากันอดตายหมดทั้งบ้าน" แล้วเขาก็เข้าป่าไปล่าสัตว์ตามเคย ฯ

ส่วนนางเห็นสามีของตนไม่ยอมเชื่อ แต่ก็ไม่ใช้วาจาว่ากล่าวติเตียนเขาอย่างใด เป็นแต่คิดในใจว่า "เราจะต้องพยายามตามไปสืบดูสถานที่ ๆ สามีของเราไปคอยดักสัตว์อยู่ แล้วเราก็จะไปกราบทูลพระพุทธเจ้าให้พระองค์เสด็จไปโปรดสามีของเรา ณ ที่นั้น ๆ ให้จงได้" เมื่อคิดอุบายได้แล้ว พอตื่นเช้าขึ้นนางก็ทำเป็นกุลีกุจอช่วยจัดหาเสบียงอาหารและเครื่องมือสำหรับล่าสัตว์เตรียมไว้ให้นายพรานจนพร้อมเสร็จ พอนายพรานลงจากเรือน นางก็ช่วยหยิบช่วยถือ ช่วยหิ้วสิ่งของเหล่านั้นตามเขาไปด้วย ทำทีเสมือนว่าจะไปช่วยเขาทำการล่าสัตว์ฉะนั้น ครั้นเมื่อตามไปถึงจนได้รู้เห็นสถานที่ซึ่งนายพรานวางบ่วงไว้ล่อสัตว์แล้ว นางก็รีบกลับไปบ้าน และตรงไปเฝ้าพระพุทธเจ้า กราบทูลแด่พระองค์ว่า บัดนี้สามีของนางนั้นเขามีอาชีพเป็นนายพราน ยังเป็นผู้ตกอยู่ในห้วงแห่งการกระทำบาปอย่างร้ายแรงนัก ขอเชิญเสด็จพระองค์จงได้ทรงเมตตาไปโปรดเขาด้วยเถิด พระพุทธเจ้าทรงทราบว่า นางนี้เคยเป็นผู้มีความหวังดีต่อพระพุทธเจ้าในกาลก่อนโน้นมา และได้ร่วมกรรมดีและกรรมชั่วกับนายพรานมาอย่างไร ก็ทรงรับว่าพระองค์จะเสด็จไปโปรดนายพรานตามคำขอร้องของนาง นางก็มีความปิติโสมนัส น้อมกายลงถวายนมัสการพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ถอยหลีกออกมา และเดินกลับไปยังบ้านของตน ฯ

วันรุ่งขึ้นเช้า เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จตื่นจากบรรทมแล้ว ก็ทรงครองผ้าจีวรเรียบร้อยและถือบาตรเสด็จออกจากพระคันธกุฎี ตรงไปยังสถานที่ซึ่งนายพรานไปคอยดักสัตว์อยู่ เมื่อเสด็จไปถึงสถานที่นั้นแล้ว ก็ทรงประทับยืนนิ่งดุษณีภาพอยู่ตรงที่นายพรานวางข่ายล่อสัตว์ไว้ ทรงกระทำพระหฤทัยของพระองค์สงบนิ่งอยู่ในสมาธิ และแผ่พระเมตตาออกไปยังสรรพ

สัตว์ทั้งหลายโดยรอบทั่วบริเวณสถานที่นั้น ด้วยอำนาจแห่งความบริสุทธิ์ในน้ำพระหฤทัยของพระองค์ที่ทรงแผ่เมตตาออกไป ก็กระทำให้บรรดาสัตว์ทั้งหลาย ณ ที่นั้นได้รับความร่มเย็นเป็นสุขทั่วกัน และไม่มีสัตว์ตัวใด ที่จะล่วงล้ำกล้ำกรายเข้ามาในเขตสถานที่ ซึ่งนายพรานได้วางบ่วงไว้ล่อนั้นเลย ฯ

ย้อนไปกล่าวถึงนายพรานสามีของนางนั้น ครั้นรุ่งเช้าขึ้นก็แบกธนูหน้าไม้ตรงไปยังที่ซึ่งตนวางข่ายไว้ พอมาถึงแต่ไกล แลเห็นพระพุทธเจ้าประทับยืนถือบาตรนิ่งอยู่ในเขตล่าสัตว์ของตน ก็เกิดความไม่พอใจทันที แต่หารู้ไม่ว่าเป็นพระพุทธเจ้า ก็คิดในใจว่า "สมณะองค์นี้จะต้องเป็นเสนียดจัญไรแก่เราเป็นแน่แท้ ตราบใดที่มายืนกีดขวางอยู่ในเขตของเราเช่นนี้ จะมีสัตว์ตัวใดเล่าที่จะกล้าผ่านเข้ามาในข่ายของเรา วันนี้เราก็จะต้องผิดหวังเดินกลับไปบ้านมือเปล่า เนื้อสัตว์อะไรก็จะไม่มีไปขาย เงินก็ไม่ได้ ภรรยาและลูกของเราอีก 3 คนก็จะต้องอดไปวันหนึ่ง ถ้าขืนปล่อยให้ยืนอยู่อย่างนี้ก็จะไม่เป็นการแน่" คิดแล้วจึงยกคันธนูขึ้นใส่บ่า ชักลูกศรออกจากแหล่ง เสียบเข้าตรงกลางคัน เท้าข้างหนึ่งก็ยันไว้อีกข้างหนึ่งก็เขย่งขึ้น มือก็เหนี่ยวคันธนูนั้นอย่างเต็มที่ หมายจะเล็งยิงไปให้ถูกตรงกับลูกตาข้างซ้ายของสมณะนั้นพอดี แต่ด้วยอำนาจแห่งความบริสุทธิ์และพระเมตตากรุณาของพระองค์ที่มีอยู่นั้น ก็ทำให้ลูกศรหาหลุดออกจากคันไม่ นายพรานก็ตั้งท่าเหนี่ยวค้างยืนแข็งอยู่กับที่ จะยกแขนหรืองอขาลงแต่อย่างใดอย่างหนึ่งก็หาขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวไปได้ไม่ น้ำตาก็หยด น้ำลายก็ย้อยไหลลงมาจนถึงพื้นดิน ฯ

ฝ่ายลูกชายคนที่ 1 รออยู่ที่บ้านจนตะวันสาย ยังไม่เห็นบิดาของตนกลับมา ผิดสังเกตก็ฉวยธนูใส่บ่าออกจากบ้านตรงไปดู พอไปถึงสถานที่นั้นก็เห็นบิดาของตนกำลังตั้งท่าเล็งยิงไปยังสมณะองค์นั้นอยู่ ก็สำคัญว่าสมณะนั้นคงจะเป็นศัตรูเป็นแน่แท้ จึงตรงเข้าไปหวังจะช่วยบิดาแล้วก็ยกคันธนูขึ้นพาดสาย ยืนเขย่งเท้าน้าวคันธนูหมายจะเล็งยิงไปให้ตรงกับนัยน์ตาข้างขวาของสมณะนั้น แต่แล้วตนเองก็ต้องยืนแข็งอยู่กับที่ ในลักษณะเช่นเดียวกันกับบิดาของตนอีกคนหนึ่ง โดยที่ลูกศรก็หาหลุดออกไปทำอันตรายแก่พระพุทธเจ้าไม่ ส่วนบุตรชายคนที่ 2 เห็นพ่อกับพี่ชายของตนหายไปนานก็สงสัย จึงตามไปดูอีก ก็พบพี่ชายกับบิดากำลังอยู่ในท่าอย่างเดียวกัน ตัวเองก็ตรงเข้าไปจะช่วยคนทั้งสอง พอยกธนูขึ้นจะเล็งยิงไปให้ถูกกลางทรวงอกแห่งสมณะนั้นก็ต้องยืนแข็งอยู่ในลักษณะท่าเดียวกันอีกเป็นคนที่ 3 ฝ่ายบุตรชายคนสุดท้องเห็นพี่ชาย 2 คนกับบิดาหายไปนานก็เกิดความสงสัยจึงออกจากบ้านตามไปดูอีก ก็พบคนทั้งสามกำลังยืนเรียงกันอยู่เป็นแถว ในลักษณะอาการเดียวกันเช่นนั้นก็เข้าใจได้ดี ตัวเองก็ยกธนูขึ้นเล็งไปหมายจะยิงให้ถูกตรงกับหน้าผากของสมณะนั้นพอดี แต่แล้วนายพรานพ่อลูกรวมทั้ง 4 คนนั้น ก็ต้องมีอาการตัวแข็งอยู่กับที่เช่นเดียวกันหมด ฯ

ส่วนทางภรรยาของนายพราน เห็นสามีกับลูกชาย 3 คนหายไปนานผิดสังเกตเช่นนั้น ก็เกิดความสงสัยว่าอาจจะมีการประหัตประหารต่อสู้กันอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นแน่ คิดเช่นนั้นแล้ว นางจึงออกจากบ้าน เดินตามเข้าไปในป่าและตรงไปยังที่ซึ่งนายพรานล่อสัตว์ ได้พบ 4 คนพ่อลูก กำลังตั้งท่าจะยิงพระพุทธเจ้าเช่นนั้น ก็ร้องตะโกนห้ามไปแต่ไกลว่า "อย่า! อย่า! อย่าฆ่าพ่อของฉัน" นายพรานพอได้ยินว่า "พ่อของฉัน" ก็สะดุ้งใจ ตนเองก็ยังไม่เคยรู้จักเลยว่า ภรรยาของตนนี้เป็นลูกเต้าเหล่าใครตั้งแต่อยู่กินด้วยกันมา ครั้นมาได้ยินนางร้องห้ามว่า "อย่าฆ่าพ่อของฉัน" เช่นนั้น ก็เข้าใจว่าสมณะองค์นั้นคือ "พ่อตา" ของตัวเอง ด้วยอำนาจแห่งความรักภรรยา ก็เลยพลอยรักพ่อตาไปด้วย จิตใจที่โหดเหี้ยมอยู่ด้วยความอาฆาตมาดร้ายก็คลายลง พอใจอ่อนลง มือเท้าที่แข็งอยู่กับที่นั้นก็ค่อย ๆ อ่อนลงตามพอเคลื่อนไหวได้เล็กน้อย พร้อมทั้งบุตรชายทั้ง 3 คน นั้นก็พลอยได้คลายตัวลงเช่นเดียวกัน แต่ก็ยังไม่ได้ตลอดเต็มที่หมดทั้งตัว ต่อจากนั้นนายพรานก็รำลึกขึ้นในใจว่า "พ่อตาของเรานี้ความจริงก็เป็นผู้มีบุญคุณอยู่ เราได้ทำการล่วงเกินท่านมากนัก ควรที่จะต้องกราบไหว้ขอโทษท่านเสียจึงจะควร" พอคิดได้เช่นนั้นมือเท้าของตนซึ่งยังแข็งอยู่ ก็อ่อนลงตลอดทั้งตัว ธนูที่ถืออยู่ก็หลุดจากมือตกลงยังพื้นดิน นายพรานก็ทรุดตัวลง ประณมมือขึ้นกระทำอัญชลีแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น ส่วนบุตรชายทั้ง 3 คนเมื่อได้แลเห็นบิดาของตนก้มลงกราบสมณะซึ่งคิดว่าเป็น "ตา" ของตัวเอง ต่างก็วางธนูและลูกศรลงและกระทำอาการเคารพเช่นเดียวกับบิดาบ้าง ฯ

ต่อจากนี้พระพุทธเจ้าจึงได้ทรงแสดงธรรมโปรดคนทั้ง 4 นั้น นายพรานสดับพระธรรมเทศนาของพระองค์แล้ว และทราบว่าสมณะนั้นคือ พระพุทธเจ้า ก็มีจิตเลื่อมใสขอถึงพระ-ไตรสรณาคมน์ พอถึงวันพระ 8 ค่ำ 14 ค่ำ 15 ค่ำ ก็งดการล่าสัตว์ ออกจากบ้านไปวัดสมาทานศีลฟังธรรม แต่ก็ยังไม่งดเว้นการล่าสัตว์ได้เด็ดขาดทีเดียว พอพ้นจากวันพระก็ถือธนูหน้าไม้เข้าป่าตามเดิม ดังนั้น เมื่อตายไปเขาจึงต้องไปเกิดในอบาย แต่ก็ได้กลับชาติมาเสวยสุขในเมืองมนุษย์บ้างเป็นคราว ๆ ด้วยผลแห่งกรรมดีที่ตนได้กระทำไว้ ส่วนนางผู้เป็นโสดาบันนั้น เมื่อทำกาลกิริยาแล้วก็ได้ขึ้นไปบังเกิดในสวรรค์ เป็นนางฟ้าอยู่ 6 ชาติ คืออยู่ในจาตุมหา-ราชิกาชาติ 1 อยู่ชั้นดาวดึงสาชาติ 1 อยู่ชั้นยามาชาติ 1 อยู่ชั้นดุสิตชาติ 1 อยู่ชั้นนิมมานรตีชาติ 1 อยู่ชั้นปรนิมมิตวสวัดดีชาติ 1 แล้วก็สำเร็จเป็นพระอนาคาไปเป็นพรหมอยู่ในสุทธาวาส แล้วก็เลยได้สำเร็จเป็นอรหันต์อยู่ในที่นั้น ฯ

6. อดีตนิทานเรื่องนี้ เป็นคติที่จะให้เราระลึกถึงเรื่องผลของกรรม ที่ท่านเรียกว่า **"กมฺมสฺสกตา"** สัตว์มีกรรมเป็นของ ๆ คน กรรมดีกรรมชั่วของใครทำไว้ย่อมเป็นของคนนั้น หรือที่เขาเรียกกันว่า **"พรหมลิขิต"** รูปกายภายนอกหรือชาติสกุลเป็นผลที่ส่งมาแต่กรรมของบุคคลให้มีดีเลวต่าง ๆ กัน แต่ความดีที่ฝังเชื้ออยู่ภายในของเขานั้น เป็นสิ่งที่ประมาทไม่ได้

แม้แต่สัตว์เดียรัจฉานก็ยังมีความดีอยู่ เช่น พระโพธิสัตว์นั้นเกิดเป็นนกยูงทองก็มี บางทีก็เกิดเป็นพญาช้างหรือเป็นนกกะยาง ฯลฯ ก็มี เพราะฉะนั้น อย่าไปเหยียดหยามลบหลู่ซึ่งมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย **คุณธรรมภายในเราไม่เห็นของเขา** มองเห็นแต่สภาพกายภายนอกที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบัน เพราะกรรมชั่วของเขาปิดบังความดีไว้ก็มีเช่นบางคนถูกกรรมซัดไปให้เกิดในป่าดง อยู่ในสกุลที่ทุกข์ยากหรือเป็นคนมีรูปร่างพิกลพิการไม่น่าดูก็มี แต่ความดีภายในของเขาซึ่งสืบเนื่องมาในสายของอริยะมีอยู่ในจิตสันดานของเขา ไม่มีใครหยั่งรู้ นอกจากคนที่จะมีตาทิพย์เท่านั้นจึงจะทราบได้เหตุนี้เราจึงไม่ควรไปเหยียดหยามดูถูกคนที่เขามีชาติสกุลต่ำกว่าเรา ให้ถือกันเสมือนญาติพี่น้องมิตรสหาย หรือเสมอกับตนของตน นั้นแหละจึงจะควร เราจะต้องมีเมตตาพรหมวิหารประจำใจของเราอยู่เสมอฯ

7. พระพุทธเจ้านั้น ท่านทรงมีพระเมตตากรุณาทั่วถึง ไม่ว่ามนุษย์หรือสัตว์เดียรัจฉานตลอดทั้งคนชั้นต่ำ ชั้นกลาง และชั้นสูง ผู้ที่จะปลูกปัญญาให้เกิดมีในตนได้ก็ต้องอาศัยดวงจิตที่มีเมตตาพรหมวิหาร เราจะคบคนชั้นใด ก็จะได้ประโยชน์จากคนทุกชั้น เปรียบเหมือนกับหอก 3 คม ที่เหวี่ยงไปทางซ้ายเราก็ได้ประโยชน์จากคนชั้นสูง เหวี่ยงมาทางขวาก็ได้ประโยชน์จากคนชั้นต่ำ พุ่งไปข้างหน้าก็ได้ประโยชน์จากคนชั้นกลาง ใครทำได้อย่างนี้ดีนัก พระองค์ทรงสรรเสริญว่าเป็นคนดี ฉะนั้น จงพากันลับหรือเสี้ยมหอกของเราให้แหลมคมเถิด เพื่อจะได้เป็นเครื่องมือในการเดินทางของเราต่อไปข้างหน้า เมื่อเรามีมีดหรือหอกที่แหลมคมเช่นนี้แล้ว ถึงป่าทึบดงใหญ่ก็จะต้องกลายเป็นทุ่งนา มองจากขวาก็จะเป็นป่าเตียนโล่ง มองทางซ้ายก็เตียนโล่ง มองข้างหน้าก็โปร่งไม่มีอะไรปิดบัง และธรรมดาของที่ว่างนั้นก็ย่อมเป็นที่ซึ่งปลอดภัยกล่าวคือโจรผู้ร้ายและสัตว์เสือ ฯลฯ ก็ไม่มีที่จะทำอันตรายแก่เรา เมื่อมีที่ว่างเช่นนี้ เราก็จะเป็นผู้มีนามาก มีสวนมาก ฯ

8. การเผาป่า คือ **"ตะปะธรรม"** เมื่อผู้ใดมีความเพียรในกรรมฐานอย่างตั้งใจ ผู้นั้นก็ย่อมจะแผดเผาเสียได้ซึ่งป่าดงพงไพร ให้กลายเป็นปุ๋ยทำไร่ปลูกข้าวโพดแตงกวา สาลี ฯลฯ เป็นสินค้านำมาซึ่งประโยชน์แห่งตนจนกลายเป็นเศรษฐีก็ได้ เหตุนั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่ต้องกลัวจนข้างซ้ายก็เป็นนา ข้างขวาก็เป็นสวน จะมองไปทางไหนก็เพลิดเพลินเจริญตา ไม่อัตคัดขาดแคลน คนโง่มันเปรียบเหมือนกับมีดขี้เท่อ ฟันอะไรก็ไม่ขาด ปัญญาจะใช้สีไฟก็ไม่มี พบกอไผ่เถาวัลย์ก็จะชักคะเย่อกันไปมา ป่ามันก็จะชุ่มไปด้วยน้ำ ปลูกอะไรก็ตายหมด หว่านอะไรก็ไม่งอกงาม มดมันก็ขนไปกินบ้าง โจรผู้ร้ายขโมยไปบ้าง ในที่สุดก็จนตรอก เพราะตนไม่สร้างปัญญา มองซ้ายก็มืด มองขวาก็มืด มองข้างหน้าก็เป็นเขาตัน มองข้างหลังก็เป็นป่าทึบ นี่เขาเรียกว่ามืดแปดทิศ ตัวก็อดผอมโซเหมือนจะกวดหรือสุนัข ส่วนคนมีปัญญาเขาไม่จนอะไรสักอย่าง เพราะอำนาจใจที่มีเมตตาพรหมวิหาร ปัญญานี้ก็ต้องอาศัยการเจริญตะปะอย่างหนึ่ง

อาศัยความรู้ความเห็นอย่างหนึ่ง ดังท่านกล่าวไว้ในบาลีว่า "กรณียมตฺถกุสเลน ยนฺตํ สนฺตํ ปทํ อภิสเมจฺจ" และ "เมตฺตญฺจ สพฺพโลกสฺมิ มานสมฺภาวเย อปริมาณํ" ฯ

7. คนเราที่อยู่ร่วมกันนี้ ถ้าใครมีทางที่จะช่วยเหลือกันได้ทางทรัพย์ ก็ควรช่วยทางทรัพย์ มีทางที่จะช่วยเหลือกันได้ทางกาย ก็ควรช่วยทางกาย มีทางที่จะช่วยเหลือกันได้ทางวาจา ก็ควรช่วยทางวาจา คนใดต่ำกว่าก็ดึงฉุดเขาขึ้นมาให้เสมอกับเรา ถึงแม้เขาจะดีกว่าก็ไสไป เลย ไม่เหนี่ยวรั้งเขาลงมา คนสูงก็พยุงเขาขึ้นไปอีก คนชั้นกลางเสมอกัน ก็บำบัดทุกข์บำรุงสุข เขาให้ยิ่งกว่าตัวเรา เมื่อเรามีเมตตาทั้ง 3 ด้านเช่นนี้ จะไปข้างหน้ามาข้างหลังก็ปลอดภัย ศัตรูหรือ คนที่จะเกลียดชังเราก็ไม่มี เหมือนกับเดินไปในทางที่เตียนโล่ง ก็จะมีแต่ความเย็นสบาย หันไปทาง ซ้ายก็มีไร่นา หันมาทางขวาก็มีข้าว มองไปข้างหน้าก็มีผลหมากรากไม้ มองไปข้างหลังก็มีแต่ เสบียง ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์ก็เกิดขึ้น สัมปรายิกัตถประโยชน์ก็เกิดขึ้น ปรมัตถประโยชน์ก็เกิดขึ้น

8. คนมีปัญญามีเมตตาเป็นตะปะธรรม ย่อมปราศเสียซึ่งอัคคีภัย ความร้อนไม่เกิด อุทกภัยอันเกิดจากน้ำท่วมก็ไม่มี สรรพภัยต่าง ๆ จากคนและสัตว์เดียรัจฉานก็ไม่มี ภัยธรรมชาติอัน เกิดจากชรา พยาธิ มรณะ ก็ไม่มี คือ ถึงแม้บุคคลผู้นั้นจะต้องประสบกับความแก่ หรือความ เจ็บไข้ เขาก็ไม่มีความทุกข์ ความเดือดร้อนรำคาญใจ ดวงจิตก็เบิกบานอยู่เป็นนิจ เมื่อมรณภัย มาถึงก็ตายโดยไม่เหี่ยวแห้ง ทุกข์จากภายนอกก็ไม่มี ทุกข์ภายในก็ไม่มี **โสกะ** ความโศกใจก็ไม่ เกิดขึ้น **ปริเทวะ** ความพิไรรำพันก็ไม่เกิด **อุปายาส** ความเคลิบเคลิ้มใจก็ไม่เกิด กายก็ไม่ทุกข์ ใจก็ไม่ทุกข์ เมื่อกายใจไม่มีทุกข์แล้ว ทุกข์ภายนอกอะไรมันจะเข้ามาได้ คนที่ไม่มีความสุขนั้น ต่อให้กินข้าววันละ 3 กะทะก็ไม่มีความสุข จะได้เงินเดือนสักเดือนละสิบโกฏิก็ไม่มีความสุข อีกประการหนึ่ง ถ้าจะพูดถึงภัยอันเกิดแต่โรคต่าง ๆ ก็ย่อมเป็นผู้ปลอดภัยอีก โรคที่กล่าวนี้ก็ได้แก่ "จักขุโรโค" โรคทางตา "โสตโรโค" โรคทางหู "ฆานะโรโค" โรคทางจมูก "ชิวหาโรโค" โรคทางลิ้น "กายโรโค" โรคทางกาย และ "มโนโรโค" โรคทางใจ เหล่านี้ก็ไม่เกิดขึ้น โรคตาก็เช่นมันอยากดูอะไรซอก ๆ แซก ๆ ถ้าได้ดูรูปที่ดีก็สบายใจ ถ้าไม่ได้ดูรูปดีไปพบเอา รูปไม่ดีเข้าก็หน้าแห้ง โรคหูก็เช่นเดียวกัน ถ้าได้ฟังเทศน์ฟังธรรม หรือฟังเขาสรรเสริญ เยินยอก็สบายใจ ถ้าไปได้ฟังเขาด่าว่าหรือนินทาติเตียนก็หน้าแห้งอีก โรคจมูก ถ้าได้กลิ่นหอมก็ ชื่นใจ ถ้าไปได้กลิ่นไม่ดีเข้าก็หน้ามืดวิงเวียน คลื่นเหียน โรคกาย ถ้าได้นอนฟูกนอนหมอนที่อ่อน นุ่ม หรือนอนบนตึกรามใหญ่โตก็สบายใจ ถ้าไปนอนกระท่อมห้อมหอก็รู้สึกลำบากยากแค้น ไม่มีความสุขสนุกใจเลย คนมีโรคนั้นถึงจะนอนที่ไหนก็ไม่มีสุข เหมือนคนที่เป็นโรคจะกินของอะไร ก็กลัวเป็นของแสลง ถ้าได้ถูกสัมผัสดีก็สบาย ส่วนโรคใจนั้นถ้าคิดไปถึงคนดีก็เพลิดเพลินเจริญ ใจ คิดไปถึงคนชั่วก็ใจแห้งอีก ดวงใจจะหาความสดชื่นไม่ได้เลย มีแต่ความแห้งแล้งเหมือนกับต้น ไม้ในฤดูร้อนเมษาฉะนั้น คนไม่มีโรคนั้น เขาจะดู จะเห็นจะฟัง จะสูดกลิ่น จะลิ้มรส จะสัมผัส กระทบสิ่งอะไร ๆ ทั้งดีและไม่ดีก็เกิดประโยชน์ไปทั้งนั้น ทางใจที่เป็นธรรมารมณ์ก็เช่นเดียว

กัน เมื่อเราเป็นผู้ปราศจากโรคอย่างนี้เราก็จะมีแต่ความสุข มองไปทางศัตรูก็เมตตามองไปทางบิดามารดาก็เบิกบานแจ่มใส มองไปทางมิตรสหายก็อบอุ่นตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่เกิดพิษ ไปไหนก็ไปได้ ดูอะไรก็ดูได้ ดูข้างซ้ายก็ไหลไปทางขวา มีตาก็ทะลุปรุโปร่ง ฟังหูซ้ายก็ไหลไปหูขวา มีหูก็ทะลุปรุโปร่ง ที่จะเก็บมาขังไว้เหมือนน้ำในกระบอกไม้ไผ่ไม่มีเลย ใครจะขนเอาทรายมาใส่ หรือขนน้ำมาใส่เท่าไรมันก็ไหลไปหมด เหมือนมีรู มีท่อ ตัณหาอุปาทานความยึดมั่นก็ไม่เข้ามาฝังอยู่ในใจ ความร่มเย็นเป็นสุขก็จะเต็มไปทั่วบ้านทั่วเมืองเหมือนกับศาสนาพระศรีอาริย์ ทุกสิ่งทุกอย่างก็ราบเรียบไปหมด ไม่มีสิ่งใดเป็นความทุกข์ยากลำบากเลย ฯ

10 สิงหาคม 2500

แสดงพระธรรมเทศนาในตอนบ่ายวันพระ (ผู้จำไม่ได้ฟังตอนต้น จึงได้เนื้อความโดยย่อเพียงเท่านี้)

1. น้ำที่ถูกแดดหรือไฟเผาจนแห้งไปเหลือแต่หม้อหรือกานั้น เราจะบอกว่าน้ำไม่มีหรือ? ความจริงมันก็มีอยู่ แต่เมื่อถูกความร้อนมาก ๆ เข้ามันก็กลายเป็นไอระเหยไปในอากาศหมด ดังนี้ เราจะพูดว่าน้ำไม่มีก็ไม่ได้ น้ำนั้นก็ยังคงมี แต่มันแปรสภาพไปอยู่ ณ ที่อื่น จิตของคนเรานี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อร่างกายตาย จิตของเรามิได้ตายไปด้วย แต่มันได้ย้ายสถานที่ไปอยู่ในที่ใหม่ตามแต่กรรมดีกรรมชั่วของบุคคลผู้นั้น สภาพที่มันคงมีอยู่อย่างนี้แหละ เรียกว่า **ไม่ตาย** ฉันใด, ดวงจิตของเรา ถ้ามันถูกไฟเผามาก ๆ มันก็ต้องเสื่อมคุณภาพลง ร่างกายถูกเผามาก ๆ มันก็เสื่อมคุณภาพลง **"ไฟ"** ในที่นี้ก็ได้แก่ **ชรา พยาธิ มรณะ** ซึ่งเป็นไฟมาเผาลนร่างกายของเรานี้อย่างหนึ่ง และ **ราคคุคินา โทสคุคินา โมหคุคินา** ก็เป็นไฟมาเผาลนดวงจิตของเราอีกขนานหนึ่ง ไฟ 3 กองนี้เมื่อมาเผามาก ๆ เข้า ดวงจิตของเราก็เสื่อมจากความดี เพราะมีไฟเผาลนกายใจของเราอยู่ทั้ง 2 ด้าน กายกับจิตก็จะต้องสลายแตกแยกกันออกไปคนละทิศละทาง อันนี้เรียกว่าเป็นไปในการเกิดและการตาย ฯ

2. ถ้าใครต้องการความสุข ก็ต้องปฏิบัติใจให้กิเลสหมดไป จึงจะไม่มีการเกิดและการตายกันอีก แต่การที่จะบอกกันให้รู้ว่าสถานที่ซึ่งไม่เกิดและไม่ตายของคนเรามีอยู่ที่ไหนนั้นเป็นของที่บอกกันได้ยาก เหมือนกับชี้มือให้คนตาบอดดูช้างหรือควายเผือก การชี้มือจะให้คนตาบอดแลเห็นนี้ก็ย่อมเป็นการเหนื่อยเปล่า เพราะมันเป็นการเหลือวิสัยจริง ๆ ฉันใด สถานที่ไม่เกิดไม่ตายนี้จะบอกให้คนไม่รู้เรื่องเข้าใจก็เป็นการยาก นอกจากคนที่จะมีปัญญาจริง ๆ นั่นแหละจึงจะสามารถแลเห็นได้ ว่าคนเราตายแล้วไปอยู่ที่ไหนและสถานที่ซึ่งไม่เกิดไม่ตายมีจริงหรือไม่ ผู้มีปัญญาก็คือผู้ที่มีตาทิพย์หรือ "ตาใน" ที่เรียกว่า **"ญาณจักษุ"** ได้แก่ผู้ที่ปฏิบัติจนได้แลเห็นธรรมตัวจริงแล้วนั่นแหละจึงจะมีดวงตาแลเห็นและเข้าใจเรื่องนี้ได้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "ผู้ใดเห็นธรรม

ผู้นั้นก็เห็นเรา” เมื่อเราเห็นธรรมที่ไม่ตายเราก็จะต้องเห็นท่านที่ไม่ตายเช่นเดียวกัน ฉะนั้น, ใครถึงธรรมที่ไม่ตายผู้นั้นก็ต้องได้พบสถานที่ซึ่งไม่ตาย ถ้าเรายังไม่พบก็ต้องบำเพ็ญให้เกิดตาขึ้นในดวงใจ คนเราถึงแม้จะมีตาสว่างก็ตามแต่ใจมันมืด ฉันใด ธรรมของพระพุทธเจ้าซึ่งนำมากล่าวเตือนกันทุกวันนี้ ก็เปรียบเหมือนกับแก้วใสที่นำมาส่องให้ตาสว่างขึ้นได้ พอคลำไปไม่ต้องตกหลุมตกบ่อเท่านั้น แต่ใจผู้ฟังยังมืดอยู่ ฉะนั้นการปฏิบัติของเราจึงมีความเห็นแตกต่างจากกันก็เพราะเราต่างก็ตามืด แต่ว่ายังไม่ถึงกับบอดทีเดียว ยังพอแลเห็นรัว ๆ ราง ๆ เพราะเหตุนี้แหละพระพุทธศาสนาจึงทรงตัวมาได้จนถึงปัจจุบันนี้ ฯ

3. คำว่า **“สมณานญฺจ ทสฺสนํ”** นั้น คือผู้ใดเห็นพระ ผู้นั้นก็จะได้เห็นภาพอันมโหฬาร แต่ต้องเห็นพระจริง ๆ เช่น พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคาหรือพระอรหันต์ พระโสดานั้นเราจะไปดูกันที่ตรงไหน? พระสกิทาคา พระอนาคา และพระอรหันต์เหล่านี้รูปร่างลักษณะเป็นอย่างไร? เราจะมองดูภายนอกไม่รู้เลย นอกจากคนนั้นจะปฏิบัติธรรมให้มีในตนจริง ๆ ถ้าไม่มีเราก็ยังไม่เห็นพระจริง ๆ จึงเรียกว่าตาเรายังมัวอยู่ ก็แลเห็นแต่พระธรรมดาเท่านั้น ฯ

4. การที่จะปฏิบัติให้เห็นความจริงนี้ ท่านจึงสอนไว้เป็นแนวทาง 3 ข้อคือ 1. **มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ** ให้รู้จักประมาณในการบริโภค คือให้รู้จักกินอาหารพอสมควร 2. **ปนฺตญฺจ สยนาสนํ** ให้ยินดีในที่สงัด 3. **อธิจิตฺเต จ อาโยโค** บำรุงความสุขให้แก่ดวงจิต ในข้อที่ 1 ที่ได้รู้จักประมาณในการบริโภคนั้น มีอยู่ 2 อย่างคือ สิ่งใดที่จะเป็นไปในบาปกรรมให้งดเว้นอาหารนั้น ๆ เสีย หรืออาหารสิ่งใดที่ไม่เกิดคุณประโยชน์แก่ร่างกายก็ไม่ควรบริโภค ที่เรียกว่า **มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ** ฯ

5. อาหารในที่นี้มีอยู่ 2 ชนิด **ก. อาหารกาย** ได้แก่อาหารคำ ๆ ที่บริโภคเข้าไปบำรุงเลือดเนื้อ **ข. อาหารใจ** ได้แก่ผัสสาหาร วิญญาณาหาร และมโนสัญเจตนาหาร **1. ผัสสาหาร** ได้แก่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **2. วิญญาณาหาร** ได้แก่ความรู้ดีชั่วในทวารทั้ง 6 **3. มโนสัญเจตนาหาร** ได้แก่การตั้งจิตไว้ในอารมณ์ที่ชอบ ฯ

6. คนที่ไม่รู้จักประมาณในอาหารก็เปรียบเหมือนคนที่ตนเป็นผู้ป่วยอยู่ เมื่อไม่รู้จักอาหารที่แสลงก็ต้องอายุสั้นและตายเร็ว ใช่แต่เท่านั้นยังก่อความเสียหายให้แก่คนที่ใกล้เคียง เช่น พ่อแม่ สามี ภรรยา ญาติพี่น้อง และลูกหลานเป็นต้น เขาก็จะต้องมีความทุกข์เดือดร้อนวุ่นวายไปตามกัน เช่นต้องไปหาเงินทองมาทำศพ และเสียทรัพย์สิ่งของทำบุญทำทานให้ ใช่แต่เท่านั้นเวลาเจ็บยังต้องรบกวนหมอและนางพยาบาล ให้มาอยู่เป็นเพื่อนเฝ้าไข้จนดึกจนดื่น และต้องคอยดูแลให้หยูกยาอาหาร ตลอดจนให้ถ่ายอุจจาระปัสสาวะทุกสิ่งทุกอย่าง ฉะนั้นถ้าใครรู้จักรักษา

ตนของตน ระมัดระวังสำรวมดีในอาหาร คนนั้นก็จะเป็นผู้มีโรคภัยน้อย ตัวเองก็สบาย คนอื่นก็ไม่เดือดร้อน ฯ

7. นิวรณธรรม 5 ตัวนี้เปรียบเหมือนกับเชื้อโรค ถ้ามันมาฝังอยู่ในใจของผู้ใดแล้ว มันกลับจะก่อเชื้อให้ลุกลามขึ้น แล้วก็จะกัดกินดวงใจของผู้นั้นให้กร่อนไปทุกที ๆ ดวงจิตก็จะตกลงไปต่ำ ยกไม่ขึ้น ฯ

8. **"วิญญาณหาร"** หมายถึงวิญญาณทั้ง 6 ที่เกิดแต่รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ รูปที่ชอบมันก็เป็นเหมือนน้ำตาลหรือน้ำอ้อย ซึ่งเป็นของที่จะต้องอยู่ใกล้มด หรือแมลงวัน คือมดง่ามมันก็จะไปในที่นั้น แมลงวันมันก็จะไปในที่นั้น รูปใดดี รูปใดสวย ก็เปรียบเหมือนกับก้อนน้ำตาลหรือน้ำผึ้ง ซึ่งพวกตัวมดแมลงหวี่ และแมลงวันต่าง ๆ มันก็จะต้องไหลหลั่งพังเคไปที่ก้อนน้ำตาลนั้น รูปไม่ดีก็เปรียบเหมือนกับของที่สกปรกโสมม นอกจากจะมีเชื้อโรคในตัวของมันเองแล้ว มันยังดึงดูดเอาสิ่งที่ไม่ดีต่าง ๆ เข้ามาอีก เพราะเป็นของซึ่งกลุ้มรุมไปด้วยแมลงวัน แมลงหวี่ และบุ้งหนอน ถ้าเราไม่แลเห็นกลืนกินเข้าไปก็เป็นพิษเป็นโทษแก่ตัวเรา เหมือนคนมีปากแต่ไม่มีฟัน มีแต่เหงือก พบกระดูกเป็ดกระดูกไก่เข้าเคี้ยวไม่ได้ก็กลืนเข้าไปตาเหลือกตาพอง นี่ก็เหมือนคนมีตาแต่ไม่รู้จักพิจารณาไตร่ตรอง ก็กินเอามด แมลงวันและบุ้งหนอนเข้าไปด้วย เหตุนั้นเราจะต้องมีโยนิโสมนสิการว่า สิ่งใดพอใจและสิ่งใดไม่พอใจ สิ่งใดควรรังเกียจหรือไม่ควรรังเกียจ ก่อนที่เราจะบริโภคอาหารนั้น ๆ เช่นนี้เรียกว่า เรามีมีดมีเขียงไว้สำหรับหั่น คือต้องพิจารณาด้วยตนของตนเอง แล้วเราก็จะได้กินอาหารที่เป็นของสุก ไม่เป็นผีเป็นยักษ์ ถ้าเราไม่พิจารณาเราก็จะเข้าใจผิดว่าของดีเป็นของไม่ดี ของไม่ดีเป็นของดี ดวงจิตไม่แจ่มแจ้งในสิ่งนั้น ก็เพราะเราไม่มีสติปัญญา เราก็จะกลืนกินอาหารที่เป็นพิษเข้าไปในหัวใจอย่างนี้ เรียกว่ามีความโลภมาก หลงมากเพราะกลืนกินเข้าไปโดยไม่ระวัง จึงทำให้เป็นอันตรายแก่หัวใจ ฯ

9. อาหารในทางหู เรียกว่า **"ผัสสาหาร"** เช่น เสียงที่ชอบก็เป็นน้ำตาล หรือขนมที่อร่อย ๆ นั่นแหละ คนใดไม่มีปัญญา ไม่มีตะปะธรรมและโยนิโสมนสิการ ก็จะกินอาหารที่มีพิษเข้าไปทั้งเน่า ๆ หนอน ๆ ของใดหวานก็จะกลืนเข้าไปทั้งก้อน มด หนอน แมลงหวี่ แมลงวันก็จะตามเข้าไป ยังลำไส้ของตนทำให้เกิดทุกข์เกิดโทษ ยังความดิ้นรนให้แก่ดวงใจ ใจของตนก็ป่วยอยู่แล้วเรายังจะกินยาพิษเข้าไปเพิ่มอีก เมื่อเป็นดังนี้ใครก็ไม่สามารถจะรักษาให้หายได้นอกจากตนของตนเอง สิ่งใดพอใจก็เป็นของหวาน ไม่พอใจก็เป็นของบูดเน่า ดวงจิตผู้นั้นก็เกิดทุกข์ทางจมูกลิ้นกายใจก็เหมือนกัน เมื่อเราจะกลืนกินซึ่งอาหารสิ่งใด เราก็ควรจะต้องโยนิโสมน-สิการในสิ่งนั้นเสียก่อน เหมือนเช่นที่ขณะสวดปฏิสังขาโย ก่อนที่จะบริโภคปัจจัย 4 ดังนี้เป็นต้น และเราก็ต้องพิจารณาด้วยว่าของสิ่งนั้น ๆ คนที่นำมาให้เป็นมิจฉาทิฐิหรือเปล่า มิฉะนั้นแล้วก็จะ

ยังความเศร้าหมองให้แก่ศีลวัตรของตนได้ ฉะนั้นต้องตั้งใจให้แน่แน่ว ใช้ **สติ** เป็นเครื่องพิสูจน์ ใช้ **ปัญญา** เป็นเครื่องพินิจแล้วเราก็จะได้กินอาหารที่เป็นธรรม คนไม่มีสติปัญญาก็จะเหมือนกับยักษ์ที่กินทั้งของดิบของตายและของเน่า กระดูก ปีก หนัง ขน ก็กลืนกินเข้าไปหมด เหมือนคนป่าคนดงที่ไม่รู้จักภาษาอะไร ฝรั่งทุกวันนี้เขามีปัญญา สิ่งของบางอย่างที่เรากินไม่ได้ เขาก็นำไปกลั่นกรองทำเสียจนกินได้และใช้เป็นประโยชน์อย่างดี คนไม่มีปัญญาเอาแต่ความโลภความหิวเป็นใหญ่ก็กินเข้าไปทั้งปีกทั้งหาง ทั้งก้าง ทั้งครีบ สิ่งใดที่ไม่ปรารถนาก็ติดอยู่ในหัวใจ สิ่งใดที่ปรารถนาก็ติดอยู่ในหัวใจ ไปไหนก็เหมือนก้างติดคอ ถ้าเรามีตะปะธรรม คือ **ศีล** มีสติ คือ **สมาธิ** มีความรู้คือ **ปัญญา** แล้ว ก็เท่ากับเรามี **ไฟ** มี **เตา** มี **มีด** เราก็จะทำความสำเร็จในอาหารของเราได้อย่างดี ฯ

10. อาหารชนิดที่ 2 คือ **"มโนสัญเจตนาหาร"** ถ้าเราตั้งใจไว้ในที่ผิดก็ย่อมเป็นโทษ เช่นไปนึกถึงคนที่เราเกลียด โกรธ ว่าถ้าเราไปพบกับคนนั้นเราจะต้องพูดอย่างนั้น ๆ ทีเดียว นี่ก็เรียกว่าตั้งใจไว้ในอารมณ์ที่ผิด บางคราวก็ในเรื่องที่ผิด **"มโน"** คือดวงใจ ถ้าเราตั้งใจไว้ในที่ดีที่ชอบก็จะไหลไปในทางที่ดี ความลืมความหลงก็จะไม่เกิดขึ้น เช่นบางคราวเราก็ระลึกถึงวัด ระลึกถึงศีล ถึงทานที่เราทำไป ระลึกถึงครูบาอาจารย์ อย่างนี้เป็นการตั้งจิตไว้ในอารมณ์ที่ดีที่ชอบ เรียกว่า "มโนสัญเจตนาหาร" ยังความชื่นบานให้เกิดในใจตน เหมือนคนในครั้งพุทธกาลนั้น ใจของเขาน้อมไปในพุทธานุสสติ ธัมมานุสสติ และสังฆานุสสติ เขาก็ได้เข้าถึงไตรสรณาคมน์เป็นพระอริยะ เหตุนั้น บุคคลใดหรือเรื่องใดที่ยังความเจริญให้แก่ดวงใจของเราแล้วก็ควรน้อมนึกถึงผู้นั้น เพื่อจะได้ยังดวงจิตให้มีกำลังพ้นไปจากนิวรณธรรม ซึ่งเป็นม่านหมอก และบุ้งหนอนมาปิดบังและเกาะกินดวงจิตของเรา บุคคลนั้นก็จะมีกำลังที่จะเผ่นขึ้นไปสู่มรรคผลนิพพานได้ ถ้าเป็นหญิงก็เรียกว่าเป็น **"แม่ครัว"** ที่ดี ถ้าเป็นชายก็ได้ชื่อว่าเป็น **"พ่อครัว"** ที่ดี ใครไม่รู้จักต้ม ไม่รู้จักหุง ไม่รู้จักปรุงอาหารของตัว ก็จะต้องกินเข้าไปทั้งดิบ ๆ เหมือนกับผีกระสือนั่นแหละ ฯ

11. อาหารก้อนที่ 3 คือ **"ผัสสาหาร"** รูปใดที่มาทางตา เสียงใดที่มาทางหู กลิ่นใดที่มาทางจมูก ฯลฯ ก็ดี หรือสิ่งใดที่จะยังประโยชน์ให้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แล้ว เราก็ควรสนใจในสิ่งนั้นให้มาก ๆ เสมอเป็นนิจ รสใดเป็นพิษอย่ากินเข้าไป สิ่งใดเป็นคุณประโยชน์จึงควรสนใจนำเข้ามาสัมผัสกระทบกาย อันใดจะเป็นบุญกุศล แม้จะเป็นทุกข์ เราก็ควรอดทนได้ เช่นทดแดด ทนฝน ทนหนาว สัมผัสใดไม่ยังกุศลให้เกิดขึ้นได้ก็จงสลัดเสีย ดวงใจก็เหมือนกัน เมื่อทำได้อย่างนี้อาหารดีก็จะไหลเข้าไปเป็นประโยชน์แก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วก็ซึมซาบอาบเข้าไปในดวงใจ เราก็จะเป็นผู้สงัดจากบาป สงัดจากกิเลส คือ **"อธิจิตฺเต จ อาโยโค"** ดวงจิตที่จะเป็นไปในนรกเปรต อสุรกายก็จะสูญหายไป ยังดวงจิตของ

อริยชนให้เกิดขึ้น กล่าวคือพระโสดา สกิทาคา อนาคา และอรหันต์ จิตนั้นก็จะมั่นคงตรงไปถึงซึ่งพระนิพพาน ทำให้พ้นไปจากไฟบรรลัยกัลป์ที่มันจะเผาผลาญเราได้ด้วยประการฉะนี้ ฯ

12 ส.ค. 2500
อบรมสมาธิตอนบ่าย

1. การภาวนาเป็น "บุญญกิริยาวัตถุ" อย่างหนึ่ง คือ 1. **"วัตถุ"** ได้แก่ลมหายใจซึ่งเป็นที่หมายของจิต 2. **กริยา** ได้แก่กรรมหรือการกระทำของเรา กล่าวคือ การนั่งหลับตาและบริกรรม "พุทโธ ๆ" โดยกำหนดสติตามลมที่หายใจ 3. **"บุญ"** คือการทำใจของเราให้สบายเบิกบาน อย่าให้มีอารมณ์ไม่ดีไม่งามมาเกี่ยวข้อง ทำใจให้สงบ สว่างไสว ทำลม การนึกและใจให้สบายสะดวกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน 3 อย่างนี้เรียกว่า "บริกรรมภาวนา" ฯ

2. ถ้าดวงใจของเราอาบไปด้วยบุญกุศล ก็จะเหมือนกับ **"เกลือ"** ซึ่งมีคุณประโยชน์แก่โลกมากมายหลายอย่าง และทั้งเป็นธาตุที่รักษาคุณภาพของตัวเองให้ถาวรด้วย เหตุนั้นเกลือจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของมนุษย์ คนกี่ชาติกี่ภาษาก็ตาม อยู่ถึงเมืองนอกเมืองนาก็ยังจำเป็นที่จะต้องใช้เกลือนี้กันทั่วโลก เหตุนั้น มนุษย์จะขาดธาตุเกลือในตัวเสียมิได้เลย ฯ

3. บุคคลใดที่ดวงจิตอาบไปด้วยบุญกุศลแล้ว สิ่งที่จะเป็นผลเกิดขึ้นก็คือ 1. **สัจจะ** ความเห็นจริงในอริยสัจธรรม คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ก็จะเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้นั้น 2. คนใดซึ่งเป็นคนเน่าบูดมากก็จะกลายเป็นคนดีไปได้ เช่นคนที่เคยมีใจโหดร้ายฆ่ามนุษย์มาเป็นจำนวนมาก ถึงกระนั้นเมื่อได้บำเพ็ญกุศลเพียงนิดเดียวก็อาจกลับใจเป็นคนดีไปได้ เช่น **"องคุลิมาล"** เป็นต้น อาศัยคุณความดีของพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้โปรดองคุลิมาลให้ยับยั้งความชั่วของตนจนบรรลุธรรมเป็นอริยะได้ โดยพระองค์ได้แสดงธรรมแก่เธอว่า "การเบียดเบียนคนอื่นนั้นก็เท่ากับทำแก่ตัวเอง สัจธรรมคือความทุกข์ทั้งหลายเกิดจากเหตุ ความไม่มีทุกข์ก็เกิดมาจากเหตุ การกระทำของเธอนั้นผลก็จะต้องเข้ามาถึงตัวเธอเอง ในวันใดวันหนึ่งเหมือนกัน" องคุลิมาลได้สดับธรรมของพระองค์เกิดสติเป็นความรู้ก็ปล่อยจากอารมณ์นั้น นี่แสดงถึงคนที่บูดเน่าถึงขนาดนี้ พระองค์ก็ยังทรงนำบุคคลนั้นให้กลายเป็นคนวิเศษไปได้ นี่อย่างหนึ่ง สัจจะความจริงอีกเรื่องหนึ่งก็คือลูกศิษย์ของพระสารีบุตรคนหนึ่ง เดิมทีเคยเป็นโจรปล้นฆ่าเขามาก่อน แล้วจึงได้มาบวชในสำนักพระสารีบุตร เมื่อสึกออกไปแล้ว ก็กลับไปประกอบอาชีพตามเดิมของตน วันหนึ่งถูกเขาจับตัวไปโดยหาว่าไปปล้นฆ่าคนตาย เมื่อได้ตัดสินเรียบร้อย แล้วเขาก็นำตัวไปเพื่อจะลงโทษประหารชีวิต แต่ก่อนที่เขาจะทำการประหารชีวิตนั้นเขาจะต้องใช้วิธีทรมานนักโทษนั้นเสียก่อน คือใช้ไม้ลวกมาเหลาเสี้ยมปลายให้แหลมทั้ง 2 ข้างแล้วก็ยกตัวนักโทษนั้นให้ขึ้นไปเสียบ

อยู่บนปลายไม้ ทำดังนี้วันละ 3 เวลาคือ เช้า กลางวัน เย็น พอครบ 7 วัน แล้วจึงจะนำไปประหารชีวิตได้ เมื่อลูกศิษย์พระสารีบุตรได้รับทรมานเช่นนี้ก็เกิดความทุกขเวทนาแสนสาหัส ร้องไห้ก็แทบว่าน้ำตาจะหมด จะเรียกหาบุตรภรรยาช่วยสักเท่าไร ก็หามีใครมาช่วยได้ไม่ เมื่อเขาทรมานไปได้ถึง 3 วันแล้ว วันหนึ่งขณะที่เขาทรมานอยู่นั้น ก็คิดในใจว่า "เรานี้หมดที่พึ่งแล้วหนอ ทำอย่างไรเสียก็ต้องตายแน่ ไม่มีใครที่จะมาช่วยเราได้เลย" พอคิดเช่นนี้ตาที่หลับอยู่ก็แลเห็นผ้าสีเหลือง ๆ เป็นชายจีวรของตัวเอง ซึ่งเคยบวชอยู่นั้นปลิวไปมาอยู่ตรงหน้า ทันใดจิตก็หวนระลึกถึงพระสารีบุตรซึ่งเคยเป็นอาจารย์ของตัวมาแต่เดิม ก็ยกมือขึ้นประนมไหว้ เรียกให้พระสารีบุตรมาช่วย ด้วยอำนาจสัจจะความจริงที่มีอยู่ในดวงจิตของชายผู้นั้น ก็บันดาลให้เสียงร้องช่วยเข้าไปก้องอยู่ในโสตประสาทของพระสารีบุตร พระสารีบุตรจำเสียงลูกศิษย์เก่าของตนได้ก็เข้าฌานมองเห็นเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นโดยตลอด ก็ให้มีจิตเมตตาลูกศิษย์ของตนเป็นอย่างยิ่ง แต่จะเข้าไปช่วยก็ไม่มีหนทางที่จะเล็ดลอดเข้าไปได้ จึงอธิษฐานจิตกระทำนิมิตองค์เองให้เข้าไปใกล้ตัวของลูกศิษย์แล้วก็ใช้นิ้วมือชี้เข้าไปที่ปลายจมูกของชายนั้น เพื่อจะบอกให้รู้ว่าความตายของเขานั้นอยู่ที่ปลายจมูกนั่นเอง ฝ่ายลูกศิษย์ไม่มี "ตาใน" ที่จะแลเห็นพระสารีบุตร จึงนึกขึ้นได้ทันทีว่า นี่พระสารีบุตรอาจารย์ของเราท่านคงจะมาช่วยเรา แล้วตนก็ตั้งสติแน่วแน่เป็นแต่ได้กลิ่นจีวรของท่าน มากระทบกับรูจมูกก็จำกลิ่นได้ไม่คิดถึงสิ่งใด ๆ ทั้งหมด คาถาอะไรที่ตัวเคยท่องเคยเรียนมานานแล้วก็จำไม่ได้สักตัวก็ตั้งใจภาวนาแต่ชื่ออาจารย์ว่า "สารี-บุตร ๆ อาจารย์สารีบุตร" พร้อมกับสูดกลิ่นจีวรของท่าน เข้าทางจมูกท่าเดียว ใจก็กำหนดอยู่กับลมหายใจเข้าออกจนจิตแน่วแน่เป็นสมาธิก็เกิดเป็นปีติเย็น สบาย โลหิตซึ่งเคยไหลอยู่อาบตัวก็บันดาลให้หยุดแห้งไปหมด ความเจ็บปวดอันใดก็ไม่มี นั่งอยู่ บนปลายไม้ลวกนั้นได้อย่างสบายเป็นปกติ จนคนทั้งหลายที่ได้เห็นต่างพากันอัศจรรย์ใจไปตามกัน เป็นอยู่ดังนี้จนคำรบ 6 วัน ชายนั้นก็ยังเป็นปกติอยู่ รุ่งขึ้นถึงวันที่ 7 เป็นวันที่เขาจะนำตัวไปประหารชีวิต พอเพชฌฆาตเตรียมพร้อมที่จะลงมือฟันดาบ ชายนั้นก็มิได้มีอาการหวั่นไหว หวาดสะดุ้งแต่ประการใด สำรวมจิตของตนแน่วแน่อยู่กับลมหายใจ แล้วก็น้อมนึกถึงพระอาจารย์ สารีบุตร ๆ แต่อย่างเดียว ฝ่ายพระสารีบุตรพอกำหนดรู้เวลาที่เขาจะลงมือประหารชายนั้นก็ บำเพ็ญสมาธิเข้าจตุตถฌานสำรวมกระแสจิตส่งไปช่วยลูกศิษย์ทางโน้น กระแสจิตของอาจารย์ กับลูกศิษย์ก็ประสานเข้าเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน พระสารีบุตรก็พาลูกศิษย์ของตนลอยขึ้นไปใน อากาศ ลูกศิษย์ก็พ้นจากอันตราย ต่อไปก็ได้สำเร็จเป็นพระอนาคา นี่ก็เป็นผลแห่งสัจจะความจริงอันหนึ่งซึ่งได้ยกมาเป็นอุทธาหรณ์ ฯ

4. ปลาร้า หรือ กะปิ ซึ่งเรากินกันอยู่ทุกวันนี้ เขาก็ต้องอาศัยเกลือนั่นแหละจึงได้สำเร็จเป็นอาหารได้ ปลาเน่าหรือกุ้งเน่าแท้ ๆ ก็ยังมากลายเป็นของดีมีราคาไป ฉะนั้น อย่าไปประมาทตัวของตัวเองว่าไม่ดี ถ้าเรามีกุศลเพียงนิดเดียวก็อาจจะเป็นผลดีแท้ อย่านึกว่าการ "หลับตา" นี่เป็นของเล็กน้อย ถึงจะเล็กน้อยก็จริงแต่ก็เป็นของสำคัญ เพราะจะเป็นนิสัยปัจจัยให้เข้าไปขังอยู่ในจิตใจของตนได้ แม้เราไปพบอารมณ์ใหม่ที่ไม่ดี เราน้อมใจไปนึกถึงอารมณ์

เก่าของเราแล้ว ก็อาจจะกลายเป็นบุญไปได้ เหตุนั้นท่านจึงว่า ถ้ามีสติประจำตัวอยู่เสมอ ย่อมเป็นที่รวมแห่งบุญทั้งหลาย ประดุจรอยเท้าช้างซึ่งเป็นที่รวมแห่งรอยเท้าของสัตว์ทั้งหลาย ฉะนั้น ฯ

5. การนึก "พุท" เข้า "โธ" ออกนี่แหละเป็น "บุญ" สติก็เปรียบเหมือนกับเกลือ เมื่อไปอาบกาย ๆ ก็จะดี ท่านจึงสอนให้มีสติ หายใจเข้าก็นึก "พุท" หายใจออกก็นึก "โธ" ดังนั้นบุญของเราจึงเปรียบเหมือนกับเกลือ ถ้าเราเป็นคนสดอยู่คือเป็นคนที่ได้บำเพ็ญทาน รักษาศีล หรือฟังเทศน์ฟังธรรมมาก่อนแล้วเราก็จะไม่ต้องเปลืองเกลือเท่าใดนัก เพียงแต่ใช้ใส่ต้มใส่แกงนิด ๆ หน่อย ๆ ก็สำเร็จประโยชน์เป็นอาหารได้ ถ้าเราเป็นคนบูดเน่าจำเป็นจะต้องหมักดองก็ต้องใช้เกลือเปลืองหน่อย คนที่ทำบุญไว้มาก ๆ เมื่อตัวเองมีล้นเหลือแล้ว ก็ยังจะได้แจกบุญนั้นไปให้ลูกให้หลานให้มิตรสหายตลอดถึงคนอื่น ๆ อีกด้วย เท่ากับเกลือของเรามีเหลือใช้เหลือสอยแล้ว เราก็แจกให้คนอื่นเขากินบ้าง นอกจากนี้การที่เรามาภาวนา "พุทโธ ๆ" นี้ บางคราวถึงกายจะรู้สึกเมื่อยบ้างปวดบ้างแต่ก็ใจสบาย เราก็ไปแจกบุญอันนี้ให้เขาอีก ตัวเองก็อิ่มแล้วยังได้แจกลูกแจกหลานแจกใครต่อใคร เมื่อเป็นดังนี้ต่อไปเราก็หมดเวรภัย ไม่มีศัตรูหมู่พาลที่จะมาปองร้ายเกลียดเรา จะไปกินไปนอนบ้านไหนก็สบาย ถ้าคนใดไม่เอาความดีแจกคนอื่น บุคคลนั้นก็เป็นคนใจคับแคบ ที่อยู่ก็แคบ ที่นอนก็แคบ คืออยู่ไหนก็ไม่สบาย มีแต่คนเขาด่าแช่ง ต้องคอยหลบคอยซ่อน จะนอนเปิดเผยก็กลัวคนจะมาทำร้าย นอนไหนก็ไม่เป็นสุข หม้อข้าวก็หม้อเล็ก คือไม่มีใครเขาหุงมาให้ก็ไม่ได้กิน ถ้าบุคคลใดได้บุญกุศลมาอาบตัวเสียจนทั่วแล้ว บุคคลนั้นก็จะเป็นคนกว้างขวาง บ้านก็ใหญ่ คืออยู่บ้านใคร ๆ ก็อยู่ได้ จะกินที่ไหนก็ไม่ต้องเรียก มันมีมาเอง มีลูกหลานญาติมิตรสหายเต็มบ้านเต็มเมือง เป็น "โลกัตถจริยา" "ญาตัตถจริยา" นั้นแลเป็นผู้มี **"อริยทรัพย์"** นับไม่ถ้วน ฯ

6. พวกเราทั้งหลายยังเป็นปลาเน่ากันอยู่มากนัก นอกจากกินไม่ได้แล้วก็ยังส่งกลิ่นเหม็นไปให้คนเขาด่าให้อีก จะนำไปให้ใครก็ไม่มีใครเขาอยากได้ เมียนำไปแจกผัว ๆ ก็เกลียด ผัวนำไปแจกเมีย ๆ ก็เกลียด แม่นำไปแจกลูก ๆ ก็เกลียด ตัวนำไปแจกเพื่อนๆ ก็เกลียด ใคร ๆ ก็พากันรังเกียจไปหมด คราวนี้ตัวเองไม่มีความสุข จะนั่งที่ไหนก็ไม่สบาย ก็ต้องนั่งจับเข่าตัวหดตัวห่อเหมือนกับเจ้าลิงอุรังอุตัง ถ้าเราเป็นปลาสดจะนำไปแจกลูกแจกหลานแจกเพื่อนแจกฝูง แจกหมู่ แจกคณะ เขาก็จะต้องพากันชอบยกมือ "สาธุ" ไปตามกัน กินก็อิ่มนอนก็หลับอยู่ไหนก็ไม่ต้องกังวลห่วงใย ตื่นมาก็สบายหู เรียกว่า **"สุขํ สุปติ สขํ ปฏิพุชฺฌติ. สุปินํ** เราจะนอนหลับอยู่ก็ฝันดี ตื่นอยู่ก็ฝันดี **"ฝันตื่น"** ก็คือคิดไปในเรื่องบุญ เรื่องกุศล "ฝันหลับ" ก็คือเห็นพระเจ้าพระสงฆ์ ครูบาอาจารย์ **มนุสฺสานํ ปิโย โหติ** จะไปอยู่ไม่ว่ากับคนประเภทไหน ก็เป็นที่รักของเขาไปทั้งหมด คนจนก็ชอบ คนมีก็รัก ไปอยู่ที่ไหน ลงเรือนไปแล้วเขาก็กวักมือตามหลัง อยากให้มาอีก ส่วนคนที่ไม่ดี พอลงบันใดบ้านเขาก็เตะไล่ส่งเลย คนข้างหลัง

ก็ดี คนข้างหน้าก็ดี ดีอย่างไร? คนข้างหลังคือเราจากไปแล้วยังไม่ถึงเขาก็ตามเป็นห่วง คนข้างหน้าคือเรายังมาไม่ถึงเขาก็อยากให้มา จะไปอยู่ในป่าดงพงทึบ พวกผีปิศาจราชทูตก็พากันมากราบไหว้ ที่มาโดยอัตภาพไม่ได้ก็เข้าไปสิงอยู่ในคน เหมือนพระสารีบุตรเมื่อท่านเข้าไปทำความเพียรในป่าซึ่งแสนจะกันดาร แต่ท่านก็ไม่อด เพราะต้องร้อนถึงพระอินทร์พระพรหมให้เทวดามาสิงคนแล้วหาอาหารมาถวาย ในเรื่องอำนาจของบุญกุศลนี้จะพรรณนาไปอีก 3 เดือนก็ไม่สิ้นอานิสงส์ ฉะนั้น ถึงเราจะเป็นผู้บาปหนาสาหัสมาอย่างไรก็ช่างมันเถิด เอาเกลือใส่เข้ามันก็หายเน่าเอง ถ้าเราเป็นคนดีคนสด เกลือเราก็ใช้น้อยไม่เปลือง เหลือใช้ในครัวแล้วก็จะได้แจกให้คนอื่นเขาต่อไปอีก ต่อหน้าก็แจกให้เขา ลับหลังก็แจกให้เขา ต่อหน้าแจกให้ดูก็คือทางกายเราก็ทำตัวอย่างให้เขาดูว่า “นี่ ทำอย่างนี้นะ นั่งขัดสมาธิอย่างนี้ วางมือขวาทับมือซ้ายอย่างนี้ แล้วก็หลับตาอย่างนี้” ทางวาจาก็บอกกับเขาว่า “ทำอย่างนี้นะหายใจอย่างนี้” ส่วนลับหลังได้แก่ทางใจ เราก็สวดมนตร์ภาวนาแผ่เมตตาจิตให้เขาปราศจากโรคาพยาธิ ประสบแต่ความสุขสวัสดิ์พิพัฒนมงคล ไม่อดอยากยากจน ร่มเย็นเป็นสุข ดังนี้เป็นต้น.

จาคะบารมี

19 สิงหาคม 2500

"พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ สรณํ คจฺฉามิ"

1. ธรรมะเป็นสิ่งที่มีเหตุมีผล ถ้าใครเชื่อและปฏิบัติตามก็จะต้องได้รับผลดีจริง ๆ อย่างแน่นอน ไม่ต้องสงสัย ใครใฝ่ใจในทางโลกเมื่อนำธรรมะของพระพุทธเจ้าไปใช้ก็จะต้องสำเร็จในทิฏฐัมมิกัตถประโยชน์ ใครใฝ่ใจในทางธรรม เมื่อนำธรรมะของพระพุทธเจ้าไปใช้ก็จักต้องสำเร็จในสัมปรายิกัตถประโยชน์ ฯ

2. นักศึกษาและปฏิบัติธรรมทุกวันนี้ ต่างก็แสดงตนว่าเป็นนักเหตุผลด้วยกันทั้งนั้น แต่ก็มิใคร่จะมีใครสนใจและประพฤติตามในข้อปฏิบัติของพระองค์อย่างจริงจัง ถ้าเป็นนักเหตุผลจริงก็จะต้องเชื่อในเหตุผลนั้น และเมื่อปฏิบัติตามแล้วก็จะต้องได้รับผลสมความมุ่งหมาย แต่นี่ก็คว้าน้ำเหลว ไม่เห็นมีอะไรติดกำมือมาสักอย่าง ฉะนั้น คำที่ว่า นักเหตุผล ๆ นั้น ก็ไม่ใช่ความจริง เพราะจริงอยู่ในเรื่องของ **คำที่พูด** เท่านั้น ไม่ใช่จริงในเรื่องของ **การกระทำ** ฯ

3. ในเรื่องของธรรมะนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **"กมฺมสฺสโกมฺหิ"** สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของ ๆ ตน **"กมฺมทายาโท"** เราเป็นทายาทที่จะต้องได้รับผลของกรรมนั้น สองคำนี้เป็นสิ่งที่จะหนีจากความจริงไปไม่ได้เลย เป็นเหตุผลที่ตายตัวอันจะหาค่าใดมาแย้งอีกไม่ได้ กรรมใดที่บุคคลได้กระทำไว้จะดีหรือชั่วก็ตาม เมื่อทำไปแล้วเขาย่อมจะต้องได้รับผลของกรรมนั้นในวันหนึ่ง ผลของกรรมไม่หนีไปไหน เหมือนกับน้ำในทะเลถูกแดดเผากลายเป็นไอระเหยขึ้นไปบนอากาศ เมื่อรวมกันมาก ๆ เข้าวันหนึ่งก็จะต้องกลับเป็นฝนตกลงมาในทะเลตามเดิม ที่มันจะเลยออกจากนอกฟ้าป่าหิมพานต์ไปนั้นย่อมไม่ได้ ฯ

4. เหตุและผลเป็นของคู่กัน สุขกับทุกข์ก็คู่กัน ความเจริญและความเสื่อมก็เป็นของคู่กัน โลกเรานี้เมื่อมีการเจริญถึงที่สุดแล้วก็จะต้องมีการเสื่อม ชีวิตของคนและสัตว์ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเจริญเต็มที่แล้วก็เสื่อมสิ้นทรุดโทรมตายไป แต่ตายแล้วจะไปไหนเล่า? ไม่มีใครสามารถจะมองเห็น จะกลับมาอยู่ที่เดิมอีกหรือไปไหนต่อไป? นี่เป็นสิ่งที่เราจะต้องเรียนรู้ ฯ

5. สิ่งที่มีชีวิตทั้งหลายในโลกนี้ดำรงตัวอยู่ได้ด้วยการสืบต่อที่เรียกว่า **"สันตติ"** เช่นคนเรา เกิดมาตอนแรกก็เป็นเด็กทารกไม่รู้เดียงสาอะไรเลย ต่อมาก็ค่อย ๆ เติบโตจนเป็นหนุ่มเป็นสาว เป็นผู้ใหญ่ แล้วก็กลายเป็นคนแก่และในที่สุดก็ต้องตาย เมื่อตายแล้วผู้ใดทำกรรมดีหรือชั่วไว้ กรรมนั้นก็เป็นเหตุทำให้ผู้นั้นมาเกิดมีชาติมีภพใหม่ต่อ ๆ ไปอีกตามปัจจัยหรือวิบาก ซึ่งเป็นผลของกรรมที่ตนกระทำไว้ เช่นทำกรรมดีก็ไปเกิดในสถานที่ดี ทำกรรมชั่วก็ต้องไปสู่สถานที่ชั่ว ได้เสวยผลสุข-ทุกข์ตามเหตุที่ตนกระทำไว้นั้น ฯ

6. ความเจริญและความเสื่อมเป็นของคู่กันไปในโลกนี้ บางทีเสื่อมอยู่หน้า เจริญก็ตามมาข้างหลัง เสื่อมอยู่ซ้ายเจริญก็อยู่ทางขวา ชีวิตของคนเราบางคนก็เจริญตั้งแต่เริ่มอยู่ในวัยเด็ก บางคนก็ไปเจริญเมื่อกลางคน บางคนก็ไปเจริญเอาเมื่อแก่ ของเก่าเสื่อมไป ของใหม่ก็มาแทนที่ หมุนเวียนเปลี่ยนกันไปอยู่เช่นนี้ตลอดกาลมา ถ้าคนเราไม่มีอาการสืบต่อชีวิตก็คงดำรงอยู่ไม่ได้ ฯ

7. อาการสืบต่อนี้เราจะเห็นได้ง่าย ๆ ก็เช่น ฝ่าเท้าของเรานี้ เราได้ใช้เดินมาตั้งแต่เล็กจนโตเป็นเวลาคนละหลาย ๆ สิบปี ถ้าไม่มีอาการสืบต่อของหนังกำพร้าที่ใต้ฝ่าเท้าแล้ว เท้าของเราก็คงจะสึกเข้าไปถึงหัวเข่าเป็นแน่ เมื่อเห็นอาการสืบต่อหมุนเวียนของคนเราอย่างนี้แล้ว เราก็จะได้เบื่อหน่ายในชีวิตความเป็นอยู่ของตัวเราเอง ที่มามัวเมาหมกมุ่นหมุนเวียนอยู่กับสุขทุกข์ในโลกนี้ เมื่อเกิดความเบื่อหน่ายแล้ว เราก็จะได้คลี่คลายจากอารมณ์นั้น ๆ หันไปใฝ่ใจทางธรรม จึงเป็นเหตุให้หวนคิดถึงชีวิต ตายแล้วเราจะไปไหนเล่า? ผู้ที่คิดได้เช่นนี้ก็ได้ชื่อว่ามีสายตายาว เมื่อสาวไปถึงชีวิตก็มีแต่เปล่าประโยชน์ดังนี้แล้ว ก็เป็นเหตุให้นึกถึงบุญกุศล มีการเสียสละวัตถุภายนอกอันเป็นความสุขของโลกเสียได้ การกระทำหรือ "กรรม" อย่างนี้เรียกว่า **"กุศลกรรม"** ความดีเป็นตัวเชื้อในผลของกรรมที่จะนำไปเกิด นอกจากนั้นยังทราบว่าเหตุดีก็จะต้องได้รับผลดีตามอีกด้วย เหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า สิ่งของทั้งหลายในโลกมันเป็นศัตรูแก่ดวงใจของเรา ถ้าเราไม่มีการเสียสละ มันก็จะต้องนำความทุกข์มาให้เราในวันหนึ่ง ดังนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสละสิ่งทั้งหลายเสีย ซึ่งผลแห่งการเสียสละนั้นก็จะนำความสำเร็จประโยชน์มาให้ทั้งโลกนี้และโลกหน้า ฯ

8. **การเสียสละ** หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า **"การบริจาค"** นี้ มีอยู่เป็น 2 ประการ คือ การบริจาคทรัพย์หรือวัตถุภายนอกเป็นหลักของโลกอย่างหนึ่ง และการบริจาคทรัพย์หรือวัตถุภายในเป็นหลักของธรรมอย่างหนึ่ง บุคคลที่บริจาคทรัพย์ภายนอกได้ ก็เท่ากับนำเงินไปฝากไว้ในธนาคาร และได้ดอกเบี้ยกินเรื่อย ๆ การเสียสละทรัพย์ภายนอกซึ่งเป็นของชอบใจของเรานี้ดูก็จะเป็นการขัดใจมากอยู่สักหน่อย เช่น บุตร ภรรยา หรือสามีของเรานี้ บางคนก็เข้าใจว่าเป็นบุตรของตนจริง ๆ เป็นภรรยาของตนจริง ๆ และเป็นสามีของตนจริง ๆ ถ้าสิ่งเหล่านี้ต้อง

วิบัติพลัดพรากจากตนไปเมื่อใดก็เกิดความเสียใจแทบไม่เป็นอันกินนอน คนเรามีทั้งนึกผิดและเข้าใจผิด ฉะนั้น จึงเป็นเหตุให้เกิดความหลง เมื่อหลงมาก ๆ เข้าในที่สุดก็ต้องนั่งน้ำตาไหลเมื่อแก่ ฯ

9. จะเล่านิทานให้ฟังเรื่องหนึ่ง ในสมัยพุทธกาลมีสามีภรรยา 2 คน อยู่ด้วยกันมานานยังไม่เคยมีบุตร ต่อมาก็มาเกิดบุตร 2 คน เป็นชายคนหนึ่งหญิงคนหนึ่ง สองสามีภรรยานั้นก็มีความหลงรักใคร่ในบุตรของตนเป็นอย่างยิ่ง ลูกผู้หญิงภรรยาก็ว่าเป็นลูกของตัว ๆ จะเป็นผู้เลี้ยงเอง ส่วนลูกผู้ชายสามีก็ว่าเป็นลูกของตน ๆ จะเป็นผู้เลี้ยงเอง ตกลงก็เลยแบ่งกันเลี้ยงคนละคน ทางฝ่ายลูกผู้หญิงนั้นภรรยาก็คิดว่า "เมื่อเราเลี้ยงดูเขาจนโตเป็นสาวแล้ว เราก็จะให้แต่งงานกับผู้ชายที่มีหลักฐาน แล้วต่อไปวันข้างหน้าลูกสาวของเราก็คงจะได้หาลูกเขยมาช่วยเลี้ยงดูเราเมื่อแก่" ข้างฝ่ายสามีก็คิดว่า "ลูกชายของเรานี้ เราจะต้องเลี้ยงดูเขาให้ดีที่สุด จะให้เขาศึกษาเล่าเรียนให้มีวิชาความรู้เต็มที่แล้ว พอโตเป็นหนุ่มเราก็จะหาภรรยาให้เป็นหลักฐาน เมื่อเราแก่ชราทุพพลภาพไปแล้ว ลูกชายของเราก็จะได้พาลูกสะใภ้มาช่วยปรนนิบัติเราในวันข้างหน้า" ต่างคนได้หมายมั่นที่จะพึ่งบุตรของตนอย่างเต็มที่ ก็เกิดความรักในบุตรทั้งสองเสียเหลือเกิน อุตส่าห์ทะนุถนอมเลี้ยงดูเป็นอันดี จะออกจากบ้านไปไหน ๆ ก็ไม่กล้าทิ้งไว้ให้ใครดู จะต้องหอบเอาเสื้อผ้าห่อหิ้วบุตรของตนผูกติดหลังไปกับตัวด้วยอิรุงตุงรัง เหมือนกับตัวลิงที่มันเอาลูกห้อยไว้ข้างหลัง ฉะนั้น

วันหนึ่งสองสามีภรรยาได้ทราบข่าวว่า พระพุทธเจ้าจะเสด็จมาแสดงธรรม ณ ละแวกบ้านตำบลนั้น ก็มีความยินดีจึงชวนกันหอบลูกน้อยทั้งสองผูกติดหลังไปฟังธรรมของพระองค์ด้วย พระพุทธเจ้าทอดพระเนตรเห็นสามีภรรยาพร้อมทั้งบุตรน้อยทั้ง 2 คนนี้แล้ว ก็ทรงหยั่งทราบในพระญาณได้โดยตลอดว่า บุตรทั้งสองของเขานั้นแท้จริงเคยเป็นเจ้าหนี้ของสามีภรรยาคู่นี้มาแต่กาลก่อน และได้จองเวรจองกรรมกันไว้ จึงต้องตามมาทวงหนี้ในชาตินี้ เมื่อสามีภรรยานั้นคลานเข้าไปถวายนมัสการพระพุทธเจ้า พระองค์จึงได้ตรัสถามว่า "เด็กทั้งสองที่ผูกหลังไว้นั้นเป็นอะไรกับเธอ?" สามีภรรยาก็ทูลตอบว่า "เด็ก 2 คนนี้เป็นบุตรชายและบุตรหญิงแห่งข้าพเจ้า" พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสถามต่อไปอีกว่า "เด็ก 2 คนนี้เธอคิดว่าเป็นลูกของเธอจริง ๆ หรือ?" สามีภรรยาก็ทูลตอบว่า "เขาเป็นบุตรของข้าพเจ้าจริง ๆ" พระพุทธเจ้าก็ทรงตรัสถามอีกว่า "เธอทั้งสองมีความรักในลูก 2 คนนี้มากนักหรือ? จึงได้ผูกติดตัวมาด้วย" สองสามีภรรยาก็ทูลรับสารภาพว่า "ข้าพเจ้ารักเขามากที่สุด" เมื่อพระองค์ได้ทรงหยั่งทราบในผลของกรรมอดีตแห่งสามีภรรยากับเด็กน้อยคู่นั้นแล้ว ก็ทรงโปรดเทศนาเป็นคติให้เขาทั้งสองได้ฟังแล้วเก็บไปคิดพิจารณาถึงตัว เพื่อจะได้สละละเสียซึ่งความรักความหวัง และความยึดถืออันเป็นเหตุที่จะนำ

มาซึ่งความทุกข์ในวันข้างหน้าว่า **"สิ่งใดที่เป็นของรัก สิ่งนั้นย่อมจะเป็นศัตรูแก่ดวงใจ จึงควรสละสิ่งนั้นเสีย แล้วตนเองก็จะมีความสุข"** แต่ด้วยผลของกรรมปิดบังไว้ ก็ทำให้คนทั้งสองหาเข้าใจในข้อความที่พระองค์แสดงนั้นไม่ เมื่อเลิกจากฟังธรรมแล้วก็พาลูกทั้งสองกลับมาบ้าน ต่อนั้นไปสามีภรรยาคู่นี้ก็ตั้งหน้าทะนุบำรุงบุตรน้อยทั้งสองเป็นอันดี ได้ทุ่มเททรัพย์สินเงินทองเป็นอันมาก เพื่อจะให้บุตรของตนได้มีวิชาความรู้อย่างเต็มที่ ส่วนผลแห่งกรรมเก่าของสามีภรรยาคู่นี้ ก็ได้ติดตามเขาเข้ามาเป็นลำดับ จนกระทั่งถึงวาระที่บุตรทั้งสองเจริญวัยขึ้น ลูกผู้หญิงนั้นครั้นเติบโตเป็นสาวขึ้น ก็ไปคบหาชอบพอกับผู้ชายซึ่งเป็นพวกฝูงโจรปล้นสะดม ส่วนลูกผู้ชายพอโตเป็นหนุ่มก็เกิดไปชอบพอรักใคร่กับผู้หญิงสาวซึ่งเป็นพรรคพวกกับฝูงโจรอีก จนในที่สุดลูกผู้หญิงก็ได้ไปเป็นลูกสะใภ้ของพวกโจร และลูกผู้ชายก็ได้ไปเป็นลูกเขยของพวกโจร ทั้งสองได้ไปมาหาสู่กับพวกโจรนั้นอยู่เสมอ ก็เก็บความลับในบ้านของบิดามารดาไปบอกเล่าให้แก่พวกโจรรู้หมด ข้างฝ่ายบิดามารดาก็ยังตามืดหลงรักลูกของตนอยู่ จึงหารู้สึกในความเป็นภัยอันตรายนั้นไม่ บุตรทั้งสองนั้นก็ยังไปมาติดต่อกับบ้านพ่อแม่ของตนอยู่เป็นครั้งเป็นคราว กาลเวลาล่วงมา สองสามีภรรยาก็มีความแก่ชราลงไปทุกวัน แต่ก็ยังไม่ได้พึ่งพาอาศัยสิ่งใดสิ่งหนึ่งในบุตรทั้งสองของตนนั้นเลย อยู่มาเย็นวันหนึ่ง สองตายายนั้นกลับจากธุระไปทวงหนี้ทวงสินเขามากว่าจะถึงบ้านก็พลบค่ำพอดี ทั้งสองคนมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าเป็นอย่างยิ่ง เพราะต้องเดินตรำแดดออกจากบ้านไปวันยังค่ำตั้งแต่เช้าจนเย็น ก็รู้สึกอ่อนเพลียเป็นอันมาก ทั้งหิวก็หิวจะเข้าไปหาข้าวกับในครัวกินก็ไม่มีข้าวติดก้นหม้อเลย สองตายายก็ต้องจัดแจงก่อไฟ ตาเป็นคนหุงข้าว ส่วนยายก็ไปหาผักมาต้มแกง ด้วยความเหน็ดเหนื่อยและหิวโหยเป็นอย่างยิ่ง ก็ทำให้สองตายายเกิดความทุกขเวทนาจนน้ำตาตก นั่งกินข้าวไปพลางก็ร้องไห้ไปพลาง ต่างคนต่างหันหน้าปรับทุกข์กันว่า "เราไม่นึกเลยว่า แก่เฒ่าลงแล้วเราจะต้องได้รับความทุกข์ยากลำบากถึงเพียงนี้ หวังพึ่งลูก 2 คนก็หาเป็นไปตามความปรารถนาไม่ ทรัพย์สินเงินทองก็ถอบโกยให้เขาจนหมดเนื้อหมดตัว ต่อไปนี้เราจะทำอย่างไรกัน? สองตายายก็ได้สติรู้สำนึกตัวในความหลงรักบุตรจนต้องประสพกับความทุกข์ยากลำบากใจถึงเพียงนี้ ต่างก็พากันระลึกขึ้นได้ถึงถ้อยคำที่พระพระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมให้ตนฟัง ตั้งแต่ครั้งสมัยที่บุตรทั้งสองยังเยาว์วัย เมื่อประสบความจริงเข้ากับตัวเองดังนี้ แล้วก็เลยคลี่คลายความรักความหลงในบุตรทั้งสองออกจากใจได้ทันที พอรุ่งขึ้นเช้าจึงชวนกันเดินทางออกจากบ้านไปเฝ้าพระพุทธเจ้ายังพระเชตวนาราม ได้สารภาพความผิดต่อพระองค์ และเล่าเรื่องราวที่เป็นมาแล้วนั้นถวายจนสิ้นเชิง พระพุทธเจ้ายังทรงจำคนทั้งสองได้ดีก็โปรดเทศนาให้ฟังอีกครั้งหนึ่ง จนคนทั้งสองมีความแจ่มกระจ่างในตนเองก็ทูลขอปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะ และขอถึงพระไตรสรณาคมน์ตั้งแต่วันนั้นเป็นต้นมา ต่อจากนี้สองตายายก็หมั่นมาวัดฟังธรรม เจริญทาน ศีล ภาวนา มิได้ขาด สละเสียซึ่งความรักใคร่หลงใหลในบุตรทั้งสองไม่เกาะเกี่ยวยึดถือเหมือนเช่นเดิมอีกต่อไป ตั้งหน้าแต่บำเพ็ญบุญกุศลให้ตัวเองอย่างเดียว สองตายายก็มีจิตเบิกบานแจ่มใสได้รับแต่ความร่มเย็นเป็นสุขทุกทิวาราตรีกาล เมื่อได้พากเพียรแก่กล้าในกรรมฐาน ดวงจิตก็หลุดพ้นจากความยึดถือได้เข้าสู่สุคติโลกสวรรค์ในที่สุด ฯ

10. อดีตนิทานเรื่องนี้แสดงถึงส่วนกรรม และผลของกรรม ที่บุคคลทำกรรมอันใดไว้ก็จักต้องได้รับผลของกรรมนั้น เพราะกรรมเป็นของ ๆ ตน ไม่มีใครอื่นจะรับแทนกันได้ เมื่อสองตายายได้เป็นลูกหนี้แล้วไม่ใช้เงินให้เขา เขาจองเวรไว้เขาก็ต้องตามมาทวงของเขาไปจนกว่าจะหมด ถ้ายังใช้ให้เขาไม่หมดตนก็ยังไม่สามารถที่จะหลุดพ้นไปจากกรรมนั้นได้ เหตุนี้ท่านจึงทรงสอนให้เราหมั่นทำบุญทำกุศลไว้ เพื่อใช้หนี้เวรกรรมที่เรามองไม่เห็น ให้มีการเสียสละทรัพย์ของตนบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และเป็นทานแก่คนอื่นเป็นต้น ซึ่งนับว่าเป็นบุญกุศลอย่างหนึ่งที่เรียกว่า **ทาน** หรือ **การบริจาค** ของสิ่งใดที่จะเป็นภัยแก่จิตใจให้ทำลายหรือสละสิ่งนั้นเสียแล้วผู้นั้นก็จะได้ความสุขเป็นการตอบแทน การบริจาคนี้มีอยู่ 2 อย่าง คือ การบริจาค **"ทรัพย์ภายนอก"** อย่างหนึ่ง และ **"ทรัพย์ภายใน"** อย่างหนึ่ง ทรัพย์ภายนอกเป็นของของโลก เป็นของกลาง ๆ อยู่ก็อย่าไปถือว่าเป็นของของเรา เพราะมันจะอยู่กับเราตลอดไปนั้นไม่ได้ มันจะต้องยักย้ายถ่ายเท เมื่อไปอยู่กับคนเขาก็ถือว่าเป็นของของเขา เช่น บุตร ภรรยา สามี และทรัพย์สินเงินทองเหล่านี้ย่อมจัดว่า เป็นทรัพย์ภายนอกทั้งสิ้น **ใครหลงรักใคร่ยึดถือไว้ว่าเป็นของของตนก็ย่อมจะเป็นภัยแก่จิตใจของผู้นั้น หาความสุขมิได้** ดังนี้ท่านจึงกล่าวเป็นคติไว้ว่า **"รักลูกก็เหมือนเชือกผูกคอ รักสามีภรรยาก็เหมือนปอผูกศอก รักทรัพย์สมบัติภายนอกก็เป็นห่วงผูกข้อเท้า"** ถ้าผู้ใดติดอยู่บ่วง 3 บ่วงนี้แล้ว ก็ย่อมจะกระดิกตัวไม่ไหว ไปไหนไม่รอดแน่ จะต้องติดอยู่ในโลกนี้เอง ฯ

11. ทรัพย์ภายนอกทั้งหลายนี้ ถึงแม้เราจะสละออกจากใจแล้ว เช่น บุตร ภรรยา สามี หรือทรัพย์สินเงินทองก็ดี แต่สิ่งเหล่านี้ก็ยังอยู่กับเราเอง ถึงจะยึดถือไว้หรือปล่อยวางเสียก็ยังคงมีอยู่เช่นนั้น ใช่ว่าเราสละไปแล้วจะได้รับความเสื่อมหรือเจริญด้วยการบริจาคก็หาไม่ ถ้าใครมาคิดได้เช่นนี้ก็จะได้เปรียบมากเป็น **"จาโค ปฏินิสฺสคฺโค" สิ่งใดที่เรารักมากก็เป็นศัตรูแก่เรามาก สิ่งใดที่รักน้อยก็เป็นศัตรูแก่เราน้อย สิ่งใดที่เราไม่รักเลยก็เฉย ๆ** เมื่อเราทั้งหลายพากันบริจาคซึ่งทรัพย์ภายนอก โดยวางใจเป็นของกลางเสีย ก็เท่ากับนำทรัพย์นั้นไปฝากพ่อแม่ไว้แล้วพ่อแม่จะมาเก็บค่ารักษาเอากับลูกได้อย่างไร ? มีแต่จะต้องหาผลประโยชน์มาให้ เมื่อใครสละในบุตร ภรรยา หรือสามีของตนก็ตาม บุตร ภรรยา สามีนั้นก็ยังคงมีความดีเสมอภาคกัน **เขาจะเจริญหรือเสื่อมเพราะการที่เราปล่อยวางหรือยึดถือก็หาไม่** เหตุนั้นเราจึงควรพากันบริจาคทรัพย์ของตนบูชาพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เสีย เพราะเมื่อบริจาคไปแล้วเราก็จะต้องได้กำไรอยู่เป็นนิจ ฯ

12. การบริจาคอย่างนี้เรียกว่า **ทำทรัพย์ดิบให้เป็นทรัพย์สุก** สิ่งใดที่นำไปฝากพระพุทธเจ้าแล้ว สิ่งนั้นก็เป็นของสุก ของที่อยู่ใต้ต้นไม้ ในบึง ในหนอง ยังมิได้ถูกเพลิง ก็คือของที่เก็บไว้ในตน เท่ากับของนั้นยังเป็นของดิบอยู่ เมื่อใดได้บริจาคเป็นทานแล้ว นั่นแลจึงจะเป็นของสุกได้ เหตุนั้นจึงควรยังความบริจาคให้เกิดขึ้นในใจของตน การงอกเงยของวัตถุดิบนั้นย่อมไม่เหมือน

ของสุก เพราะเมื่อความงอกเงยมีอยู่ ส่วนความเสียหายก็ย่อมจะต้องมีอยู่ในตัวของมันเองด้วย เหมือนต้นไม้ที่ถูกตัดเสียก่อนออกผล ชีวิตเราถึงจะเจริญไปในโลกแต่ก็จะต้องถูกทำลายเสีย บางคราวก็เสียไปเพราะเพื่อน เพราะสามีเพราะภรรยา เพราะบุตรชายบุตรสาว ความเจริญแห่งทรัพย์ก็ดี เมื่อยังเป็นของดิบอยู่ก็ย่อมยังความเสื่อม และยังภัยให้เกิดขึ้นแก่ตนได้ เหตุนั้นจึงควรยังจาคะบารมีให้เกิดขึ้นในจิตใจ สละทรัพย์ภายนอกเหล่านี้ไปบูชาพระศาสนาเสีย เพราะพระพุทธเจ้านั้นทรงเป็นบุคคลที่จะยังความสุขในสัตว์โลกทั้งหลาย ให้บังเกิดขึ้นได้ด้วยกำลังของตน ฉะนั้นเมื่อใครเห็นดังนี้แล้วก็ควรทำทรัพย์ของตนให้เป็นของสุกเสีย จะได้ไม่เกิดความเสียหาย อย่าเก็บหวงแหนไว้กับตน เพราะมันย่อมจะไม่ปลอดภัยได้ ถ้าเราบริจาคให้เป็นประโยชน์แก่พระศาสนา ก็เท่ากับเรานำเงินไปฝากไว้ในธนาคาร เราก็จะได้ดอกเบี้ยทุกวัน คือดวงใจก็ผ่องใส แม้ตายก็จะได้ไปสวรรค์ อย่างนี้แลเรียกว่า **จาคะบารมี** ย่อมจะยังความสำเร็จให้เกิดในกระแสโลกและกระแสธรรมได้ ฯ

13. **จาคะชนิดที่ 2** ได้แก่สละ **วัตถุภายใน** คือ **1. สละเวลา 2. สละอัตภาพอันเป็นวัตถุที่ตั้งแห่งความดีทั้งหลาย** เช่น วันพระเราก็มาตั้งใจสมาทานศีล 5 ศีล 8 แสวงหาปัญญาความรู้สดับพระธรรมเทศนา เราควรจะคิดคำนวณดูว่า ปีหนึ่งมี 12 เดือน เดือนหนึ่งมี 30 วัน วันหนึ่งมีกลางวัน 12 ชั่วโมง กลางคืน 12 ชั่วโมง เราควรจะทำความดีได้เท่าไร ในวันหนึ่ง เดือนหนึ่ง และปีหนึ่ง จึงจะไม่เป็นการปล่อยเวลาของชีวิตให้ล่วงไปเปล่า ทางราชการเวลานี้ รัฐบาลท่านก็ยังอนุญาตให้ข้าราชการมีวันหยุดทำงานในวันพระเพิ่มขึ้นอีก 1 วัน ทั้งนี้ก็เพื่อให้โอกาสแก่คนทั้งหลายที่จะได้ประกอบความดีในทางธรรม อันเป็นคุณประโยชน์แก่ตนและประเทศชาติบ้านเมืองให้ทวียิ่งขึ้น เท่ากับท่านหาที่ว่างไว้ให้เราสำหรับปลูกอาคารสงเคราะห์ หรือเพาะปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร ซึ่งจะเป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตน แต่คนสันดานต่ำก็กลับไปปลูกของมีพิษลงในที่ว่างนั้น เลยกลายเป็นการยังความทุกข์ให้แก่ตนและผู้มีคุณด้วย เช่นเอาวันว่างไปตั้งบ่อนไพ่เล่นการพนันเป็นต้น อย่างนี้ก็ย่อมยังความเดือดร้อนให้แก่ตนและเจ้าพนักงานด้วย บางทีก็ถือโอกาสไปเที่ยวยิงนก ตกปลา ดูหนัง ดูละคร อันเป็นทางที่นำบาปและความหายนะมาสู่ตนเองก็มี เหตุฉะนั้น ในวันพระ 8 ค่ำ 14 ค่ำ 15 ค่ำ เช่นนี้ จึงไม่ควรละโอกาสอันดีเสีย ควรพากันไปวัดไปวาบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนาหา ความดีไว้ใส่ตน และไม่ควรกระทำสิ่งอันจะยังความเสียหายให้เกิดขึ้นในวันนั้น ๆ เลย ถ้ามิฉะนั้นแล้วตนก็จะไม่ผิดอะไรกับคนที่จับปู จับปลา งมกุ้ง งมหอย ซึ่งเนื้อตัวหน้าตาก็จะมีแต่โคลนเลน เปียกน้ำเปียกท่ามอมแมมจนมองไม่เห็นลูกตาดำตลอดทั้งปี ทั้งเดือน ทั้งวัน คนประมาทย่อมหาเวลาสำหรับทำความดีไม่ได้ จะไปวัดไปวาก็อ้างว่า **"ยังไม่มีเวลา"** เวลานั้น จะไปหาให้มากกว่า 12 ชั่วโมง จะไปหาที่ไหน? (หมายถึงเวลาทำงาน) เหตุนั้นถ้าใครเป็นผู้ไม่ประมาทก็ควรบริจาคเวลาของตนบำเพ็ญบุญกุศลเสียบ้าง ผู้นั้นก็จะเท่ากับได้ที่ว่างมาหว่านพืชพันธุ์ธัญญาหาร ยังพืชให้เกิดแก่ตน ยังผลให้แก่

คนทั้งหลาย พื้นที่ว่างของตนก็จะกว้างขวางขึ้น เกิดความอุดมสมบูรณ์ยังความสุขความเจริญปกคลุมไปถึงกุลบุตรกุลธิดา กุลบุตรกุลธิดานั้นก็จะกลายเป็นคนดีตามไปด้วย แล้วผลก็จะต้องขยายตัวแผ่กว้างออกไปทุกที เช่น ครอบครัวหนึ่งมีบุตร 2 คน บุตรก็จะขยายต่อไปถึงหลาน 4 คน หลานก็จะขยายออกไปถึงเหลน 8 คน ฯลฯ เมื่อความเจริญขยายจากบ้านมากขึ้น ๆ ก็จะแผ่ออกมาเป็นความเจริญของหมู่บ้าน เป็นตำบล เป็นอำเภอและจังหวัด จนขยายไปถึงส่วนภูมิภาคทั้งหลายด้วย ฯ

14. **จาคะตัวที่ 3** คือ **สละกิเลส** ซึ่งจะมีขึ้นภายในจิตในใจของเรา อันใดเป็น **"กาฬธรรม"** ที่จะนำความทุกข์และโทษมาให้แก่ตนและคนอื่น ก็จงละเสีย อันใดเป็น **"สุกกธรรม"** ที่จะนำความสุขความเจริญมาให้ ก็จงทำให้มาก จงพากันเสียสละตัวกิเลสของใจอันจะเกิดขึ้นจากทาง กาย วาจา ตา หู จมูก ลิ้น ฯลฯ บุตร ภรรยา สามี และทรัพย์สมบัติ อย่าให้มันมีขึ้น สิ่งใดที่เป็นศัตรูแก่ศีลธรรมก็ควรบริจาค ละเสีย อย่าเข้าไปใกล้ สิ่งใดที่จะเป็นผลสำเร็จอันดีแก่ศีลธรรม ก็จงพากันบำเพ็ญ เช่น ตาของเรา แทนที่จะใช้ไปดูละคร โขน หนัง เราก็พากันสละตาไปบูชาพระเสีย กล่าวคือ ไปวัดไปวาได้พบเห็นสมณะชีพราหมณ์อันเป็นศิริมงคล หูของเราที่จะคอยแส่หาเรื่องเดือดร้อน เราก็พากันแส่ส่ายไปฟังเทศน์ฟังธรรมเสีย เพื่อชำระโทษทุกข์ของตนให้กลับเป็นบุญกุศล จมูกที่ชอบจะดมแต่ของหอม ๆ เราก็น้อมไปถวายเครื่องบูชาคันธารมณ์เสีย ปากที่เคยพูดโปรยประโยชน์ เราก็มาสวดมนต์ภาวนาเสีย ผัสสะที่เคยชอบนั่งนอนบนเบาะฟูกที่อ่อนนุ่มสุขสบาย เราก็พากันไปนั่งนอนอยู่ที่วัด ซึ่งเป็นสถานที่ลำบากแก่ร่างกายเสีย สละความสนุกสนานเพลิดเพลินไปอยู่ในที่บำเพ็ญตะปะ คือ เดินจงกรมบ้าง นั่งสมาธิบ้าง เมื่อทำได้อย่างนี้ สิ่งที่จะเป็นศัตรูแก่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเราก็ย่อมจะหายไป บุญกุศลก็จะเกิดมีขึ้น วันพระเราก็ถวายตัว ราคะ โทสะ โมหะ บูชาพระศาสนาเสีย กิเลสตัวที่1 ก็ถวายพระพุทธ ตัวที่ 2 ก็ถวายพระธรรม ตัวที่ 3 ก็ถวายพระสงฆ์ ควรพากันเสียสละไปถวายให้เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา เสียให้หมด และจงพากันเคารพเวลา โอกาสและสถานที่ อันใดที่จะไม่ควรเกิดก็อย่าให้เกิด จงพากันสะกด กาย วาจา ใจ ของตนไว้ให้อยู่ อย่าให้มันพังทลาย ความโกรธ โลภ หลง มันอยากจะเกิดขึ้นก็อย่าให้มันมาเกิดในวัดในวา ดังนี้แหละเชื่อว่าเป็น **"จาคะปรมัตถบารมี"** อันเลิศ ใครทำได้อย่างนี้ก็เรียกว่า **"กัมมัสสกตาสัทธา"** เป็นคนเชื่อกรรม ส่วนผลก็ย่อมจะเกิดตามมา เพราะเมื่อเรามีแผ่นดินดี มีพืชดี ผลก็ย่อมจะต้องดีตามมาด้วย พืชใดที่หว่านลงไปในปฐพีก็จะเป็นผลแก่บุคคลนั้น ๆ ที่ท่านกล่าวว่า **"กมฺมทายาโท"** บางทีก็ให้ผลในชาตินี้ บางทีก็ไปให้ผลในชาติหน้า หรือในเวลาที่จวนจะตายก็มี เป็นต้นว่า บิดา มารดา หรือครูบาอาจารย์ ที่เราได้พากันปฏิบัติท่านมานั้น ถ้าท่านมาแลเห็นลูกของท่าน หรือลูกศิษย์ของท่านทุกข์ยากอับจนเข้า ท่านจะทนได้ที่ไหน เมื่อจำเป็นเข้าแล้ว ควรหอบก็ต้องหอบ ควรหาบก็ต้องหาบ ควรจูงก็ต้องจูง หรือควรจะช่วยอย่างไร ก็ต้องทำได้

ทั้งสิ้น ถ้าเราไม่ทำคุณงามความดีต่อท่านแล้ว ก็ย่อมไม่มีใครเหลียวแล ท่านก็จะพากันหันหลังหนีเราหมด ฯ

15. บุคคลใดทำความดีที่เป็น **กามาวจรกุศล** ก็ยังผลให้บุคคลนั้นไปเกิดในสวรรค์ ถ้าเป็น **รูปาวจรกุศล** ก็ยังผลให้เกิดในพรหมโลก เทวดา ได้แก่การบำเพ็ญสมถกรรมฐาน ถ้าใครมาบำเพ็ญได้อย่างนี้ก็จะยังดวงจิตให้ก้าวไปสู่กระแสธรรม กล่าวคือโลกุตตระ ใครมาเจริญทาน ศีล ภาวนาอยู่เสมอเป็นนิจ เมื่อแตกดับไปก็จะได้ไปเสวยผลในพรหมโลก ยังจิตให้เกิดความสุขและผ่องใส ถ้าใครมาเบื่อหน่ายในโลกหลังและโลกหน้า พากันเจริญสมถกรรมฐาน ตัดเสียซึ่งสัญญาอตีตารมณ์และอนาคตารมณ์ ก็เปรียบเหมือนกับปิดทำนบเสียให้น้ำใส มาตั้งสติกำหนดอยู่ในปัจจุบันธรรม วิตกวิจารในกรรมฐานของตน ก็จะยังความปีติให้เกิดขึ้นในดวงใจ ยังความสว่างไสวให้แจ่มแจ้งเหมือนกับดาวเดือนบนท้องฟ้า ผู้นั้นก็จะมองเห็นใน **สังขารธรรม** ทั้งหลาย และ **สังขารโลก** ทั้งหลาย ว่าเป็นของไม่แน่นอน เพราะความสรรเสริญในโลกก็จะต้องสลาย มียศก็เสื่อมยศ มีลาภก็เสื่อมลาภ มีสุขก็เสื่อมสุข ขึ้นชื่อว่า **"สังขาร"** แล้วก็จะต้องเป็นไปโดยอาการอย่างนี้ทั้งสิ้น คือจะต้องตกไปอยู่ในความจริงของเขาคือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ร่างกายก็เป็นสังขารธรรม ใจก็เป็นสังขารธรรม ตา หู จมูก ลิ้น ฯลฯ ก็เป็นสังขารธรรม ใครไม่ยึดถือในรูปในนาม ไม่ยึดถือในการกระทำ ไม่ยึดถือในเหตุผล ก็จะหลุดไปจากกรรมและวิบาก ไม่มีการยึดในสิ่งซึ่งเป็นเหตุ ไม่มีการยึดในสิ่งซึ่งเป็นผล ก็จะถึงซึ่ง **วิราคะธรรม** ซึ่งเรียกว่า **นิพพานํ ปรมํ สุขํ** ใจก็จะร่มเย็นเป็นสุข เหตุนั้นสาธุชน พุทธบริษัททั้งหลายก็ควรจะน้อมนำไปโยนิโสมนสิการ แล้วพากันละเสียซึ่งความชั่ว กระทำแต่ความดี ผู้นั้นก็จะมีแต่ความสุขเกษมสำราญสมดังความมุ่งมาดปรารถนา ดังได้แสดงมาก็พอสมควรแก่กาลเวลา เอวํก็มีด้วยประการฉะนี้ ฯ

วัดอโศการาม 24 สิงหาคม 2500

1. **ธรรม** เป็นสิ่งที่ให้ความร่มเย็นเป็นสุขแก่โลก ถ้าโลกปราศจากเสียซึ่งธรรมะ ก็ย่อมจะหาความสงบมิได้ บุคคลใด หมู่ใด กลุ่มใด และคณะใดก็ดี ถ้ามีธรรมะประจำใจอยู่ก็เปรียบเหมือนต้นหญ้าที่ขึ้นอยู่ในน้ำ ในบึง ในซอกเขาหรือกลางทุ่งนา และมีฝนตกลงมาหล่อเลี้ยงให้ชุ่มชื้นอยู่เสมอ ถ้าบุคคลใด หมู่ใด กลุ่มใด หรือคณะใด ขาดเสียซึ่งธรรมะ ไม่มีความดีนิยมแต่บาปและโทษแล้ว ก็เปรียบเหมือนต้นหญ้าในฤดูแล้ง ซึ่งนอนตายอยู่บนพื้นดิน ย่อมไม่มีอะไรจะดึงดูดหัวใจประชาชนให้นิยมนับถือและรักใคร่ได้ ก็มีแต่จะถูกเขาเหยียบย่ำและโกยไปทิ้ง ได้รับแต่ความทุกข์และความเสื่อมเท่านั้นฯ

2. คนที่มีธรรมะประจำใจ หรือคนที่ประกอบไปด้วยบุญกุศล เปรียบเหมือนต้นไม้ที่มีดอกสวยและกลิ่นหอมชื่นใจ ใคร ๆ ก็อยากเข้าใกล้และคบหาสมาคมด้วย ส่วนคนที่ประกอบไปด้วยความชั่วเป็นบาปอกุศล ก็เปรียบเหมือนดอกไม้บางชนิด ซึ่งบางทีดอกก็สวย แต่มันมีหนามและบางทีก็ไม่มีกลิ่น หรือบางทีก็เหม็นเลยทีเดียวก็มี ฉะนั้นคนจึงรังเกียจไม่อยากเข้าใกล้ฯ

3. **ธรรม** เปรียบเหมือนกับแสงไฟ ปกติมันย่อมมีแสงสว่างอยู่ในตัวของมันเสมอ ดวงใจของเราเปรียบเหมือนกับโป๊ะตะเกียง แม้แสงไฟนั้นจะสว่างสักเพียงไร แต่ถ้าเรานำโป๊ะที่ขุ่นมัวเต็มไปด้วยเขม่าไม่ได้ขัดล้าง ไปครอบลงแล้ว ก็ทำให้แสงไฟนั้นมืดมัว ไม่สามารถส่องแสงสว่างออกมาภายนอกได้ ฉันใด **ดวงใจของเรา ถ้ามีความชั่วเป็นหมอกมืดปกปิดอยู่ ก็ไม่ผิดอะไรกับโป๊ะตะเกียงที่มีเขม่าจับ** บุคคลนั้นถึงจะบำเพ็ญความดีแต่ก็ไม่สะอาด เพราะดวงใจของเขายังมีมลทินติดอยู่ ก็เหมือนกับเขม่าที่จับอยู่ภายในโป๊ะตะเกียงฉันนั้นฯ

4. อนึ่งบุคคลควรรู้จักสถานที่ซึ่งเป็นบุญเป็นกุศลด้วย เช่นเราก้าวเข้าไปในวัดวาอาวาสซึ่งเป็นที่ประดิษฐานพระพุทธรูป และเป็นที่พักอาศัยของสมณะชีพราหมณ์เช่นนี้ เมื่อเราก้าวเข้าไปเราจะต้องทำใจของเราให้บริสุทธิ์ผุดผ่อง ชำระกายวาจาของตนให้สะอาด ทั้งภายนอกก็สำเหนียกให้เป็นบุญเป็นกุศล ภายในใจก็ต้องให้เป็นบุญเป็นกุศลด้วยพร้อมกันทั้ง 2 ประการ เราจึงจะเป็นคนสะอาดสมควรแก่สถานที่นั้น ๆ ซึ่งเป็นสถานที่สงบฯ

5. **ความสงบ** เกิดจากเหตุ ถ้าไม่มีเหตุก็ไม่เกิดความสงบ ความไม่สงบเป็นความสุขชั่วแล่นอึดใจเดียวเท่านั้น แต่ความสงบเป็นความสุขที่ยืดยาว ถ้าสถานที่ใดปราศจากความสงบแล้วกิจการทั้งหลายก็ไม่สามารถที่จะอำนวยผลดีให้บังเกิดขึ้นได้ เช่นเราจะต้องการเขียนอ่านหรือท่องหนังสือเช่นนี้ ถ้าสถานที่นั้นไม่มีความสงบแล้วก็เป็นการยากที่สุดที่เราจะกระทำกิจการนั้น ๆ ได้ ฉะนั้นความสงบจึงเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ซึ่งเราจะต้องพากันประกอบให้มีขึ้นทั้งภายนอกและภายในฯ

6. ที่ท่านกล่าวไว้ในโอวาทปาฏิโมกข์ว่า **"อนูปวาโท อนูปฆาโต ปาติโมกฺเข จ สํวโร มตฺตญฺญุตา จ ภตฺตสฺมึ ปนฺตญฺจ สยนาสนํ"** ทั้งหมดนี้เป็นตัวธรรมทั้งสิ้น ส่วนเรื่องราวที่จะพูดหรืออธิบายข้อความเหล่านี้เป็นตัวปริยัติธรรม ฉะนั้นส่วนใดที่ควรจะสำเหนียกให้เข้าใจในเรื่องของธรรมะแล้ว ก็ควรพากันสนใจฯ

7. ร่างกายของคนเรานี้เปรียบเหมือนกับ**ตุ่ม** ดวงใจก็เปรียบเหมือนกับ**น้ำ** ส่วนกิเลสท่านเปรียบเหมือนกับ**ตะกอน** ถ้าเรานำสารส้มมาแกว่งลงในน้ำ ตะกอนทั้งหลายจะมาร่วมกันเกาะเป็นก้อนอยู่ข้าง ๆ หรือก้นตุ่ม ทำให้น้ำนั้นใสสะอาดดีขึ้น ฉันใด **ธรรมะก็เปรียบเหมือนกับสารส้มที่จะทำความสะอาดให้แก่จิตใจคนได้** คือเมื่อเราได้พากันมาสนใจศึกษาในธรรมะ แล้วก็นำไปไตร่ตรองพิจารณาให้เกิดประโยชน์แก่ตน ธรรมะก็จะเข้าไปกลั่นกรองความชั่วของเราซึ่งเป็นตัวกิเลสให้มารวมเป็นตะกอนนอนอยู่ได้ฉันนั้น ถ้าเรามีธรรมะอยู่ในใจแล้ว ถึงเราจะไปโกรธมันก็ไม่โกรธ ถึงเราจะไปเกลียดมันก็ไม่เกลียด ถึงเราจะไปหลงมันก็ไม่หลง แต่ถึงกระนั้นมันก็ยังคงนอนนิ่งอยู่ในสันดาน เหตุนั้นเราจึงจำเป็นจะต้องบำเพ็ญความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปกว่านี้อีก เพื่อขับไล่ตะกอนให้ออกไปพ้นจากตุ่มได้

8. ความดีที่เราจะต้องบำเพ็ญให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้ก็คือการทำดวงใจของเราให้เกิดความสงบ **ดวงใจที่สงบย่อมเกิดคุณภาพขึ้นในตัวของมันเอง** เหมือนกับน้ำที่อยู่นิ่ง ๆ ก็ย่อมยังความใสให้เกิดขึ้น คน ๆ หนึ่งนี้มีความสำคัญอยู่ในตัว 3 สิ่ง คือ **ตา หู** และ**ปาก** ที่พูดถึงในส่วนกาย ส่วนนามธรรมก็มีความสำคัญอยู่สิ่งหนึ่งได้แก่**ใจ** ในส่วนสำคัญเหล่านี้แหละ มักเป็นเหตุที่จะนำความไม่สงบมาให้ ฉะนั้นยาพิษ ยาเบื่อ ยาเมา เหล่านี้ท่านจึงสอนว่าอย่ากินมันเข้าไป ถ้ารู้สึกตัวก็ให้รีบคายเสีย มิฉะนั้นมันจะให้โทษ ตา หู และปากของเรา 3 อย่างนี้ ต้องสำรวมระวังให้มาก ตามันก็ชอบไปหาเรื่อง หูก็ชอบไปหาเรื่อง และปากก็มักพูดในสิ่งไม่ดี **การพูดดีนี้ก็ต้องเป็นผู้มีวิชา** (คือปัญญา) **คนใดมีวิชาแล้วแม้จะกินของดีก็ไม่มีโทษ กินยาพิษก็ไม่ตาย** คนธรรมดาสามัญเรานี้ได้ชื่อว่าเป็นผู้ไม่มีวิชา บุคคลสำคัญผู้ทรงคุณวุฒิ 3 ประการ คือ **"ปุพเพนิวาสญาณ, จุตูปปาตญาณ และอาสวักขยญาณ"** เหล่านี้ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีวิชา เหตุฉะนั้นคนใดที่ไม่มีวิชาก็ควรจะต้องระวังรักษาตัวให้มาก เพื่อจะได้รู้ว่าส่วนใดเป็นบุญ ส่วนใดเป็นบาป

9. การระวังรักษาตัวนี้ก็คือ 1. รักษาความชั่วไม่ให้เกิดขึ้น 2. รักษาของดีไม่ให้ตกหล่น 3. ใช้ความดีให้เกิดประโยชน์ **การพูดดีย่อมยังความสงบ ถ้าพูดไม่ดีก็ยังความเดือดร้อนวุ่นวาย** การกล่าวไม่ดีนั้นเท่ากับคนที่กินยาพิษเข้าไป ย่อมให้โทษทั้งตัวเองและผู้อื่น เพราะคนเรานั้นใจย่อมประกอบด้วยโกรธ โลภ หลงอยู่ เมื่อพูดไปด้วยกิเลสเหล่านี้ก็เหมือนกับปลากัด ที่คนเขาเอายาพิษโรยลงไปในอ่างน้ำ เมื่อตัวหนึ่งไปกัดอีกตัวหนึ่งเข้า ยาพิษนั้นก็จะแล่นซึมซาบต่อ ๆ กันไปจนในที่สุดก็นอนตายลอยเป็นแพอยู่ในอ่างนั่นเอง ฉันใด การพูดไม่ดีก็ย่อมให้โทษแก่ตนและคนอื่นเช่นเดียวกันดังนี้ เหตุฉะนั้นเมื่อใจของเรายังประกอบด้วยโกรธ โลภ หลงอยู่แล้ว **ต้องระวังยับยั้งรักษาการพูดให้ดี** สิ่งใดจะควรกล่าว สิ่งใดไม่ควร ระวังอย่างนี้เรียกว่าสำรวมความดีของตนให้ดีอยู่และขจัดความชั่วให้หายไป หูก็ต้องระวังให้ดี บางทีเขาพูดดีแต่เราฟังเป็นไม่ดีไปก็ได้ บางทีเราพูดดีแต่เขาฟังไม่เข้าใจก็มี เช่นนี้ก็ไม่ผิดอะไรกับเป่าปี่ใส่หูควาย ย่อมหาประโยชน์อันใดมิได้

10. การอยู่รวมกันเป็นหมู่มาก เป็นกลุ่ม เป็นคณะนั้นก็ย่อมจะต้องมีเสียงหลาย ๆ อย่างกระทบกัน **ถ้าจะเปรียบแล้วก็ไม่ผิดกับวงพิณพาทย์หรือวงดนตรี** ซึ่งจะต้องมีทั้งเสียงปี่ เสียงเสียงฆ้อง เสียงระนาด และเสียงกี่ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ทุ้มบ้าง ต่ำบ้าง สูงบ้าง ถ้ามันเป็นเสียงเดียวกันไปหมด ก็ย่อมจะไม่มีความสนุกเลย เพราะพิณพาทย์เสียงเดียวนั้นคงไม่เกิดความไพเราะเป็นแน่ ฉันใด คนที่อยู่รวมกันมาก ๆ ก็ย่อมจะต้องมีเสียงดีบ้าง ไม่ดีบ้างขึ้นในหมู่คณะ ฉะนั้นจึงให้รักษาใจของเราไว้ อย่าให้ไปโกรธ เกลียด พยาบาท ในเสียงที่ไม่ดี เพราะเกลียดมาก ๆ เข้ามันก็จะกลายเป็นโกรธ เมื่อโกรธมาก ๆ เข้าก็อาจกลายเป็นพยาบาท และเมื่อมีการพยาบาทเกิดขึ้นแล้วก็ย่อมจะเป็นเหตุให้ถึงทะเลาะวิวาทและก่อความไม่สงบขึ้น เหตุนี้จึงควรแผ่เมตตาในคนทั้งหลายตลอดทั้งคนเบื้องสูงท่ามกลางและเบื้องต่ำ คนชั้นต่ำนั้นถึงเขาจะแสดงมรรยาทที่ไม่พอใจให้ปรากฏในทางกายหรือทางวาจาก็ดี **เราก็ควรให้อภัยเสีย** ทำได้เช่นนี้ความสงบก็จะเกิดขึ้นแก่ตนและหมู่คณะนั้น ๆ ได้

11. ดวงจิตของคนเรานี้ ไม่ใคร่จะมีเวลาได้พักผ่อน หรือหยุดทำงานเสียเลย ทุกคนต่างก็มีเรื่องที่จะคิดไปนึกไป ดูเหมือนเกิดมาตั้งแต่รู้ความก็คิดกันมาเรื่อย ไม่มีเวลาหยุด เรียกว่าดวงจิตมันขยันจนตายนั่นแหละ แต่ถ้าความคิดนั้นตกไปในทางชั่วแล้ว ก็ไม่มีคุกตะรางจะใส่กันทีเดียว ถ้าร่างกายมันขยันอย่างนี้บ้าง ก็ต้องร่ำรวยเป็นเศรษฐีตามกันหมด จิตที่ไม่มีเวลาพักย่อมเป็นจิตประกอบไปด้วยนิวรณ์ จึงเป็นจิตที่ไม่สงบ เหตุนั้นท่านจึงสอนให้เรามาเจริญสมาธิภาวนาให้ละกามวิตก คือปิดทวารทั้งหกเสีย อย่าไปเกี่ยวข้องกังวลกับสิ่งใด ๆ ทำใจของตนให้ตั้งเที่ยงอยู่ในพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ อย่าให้มันตกไปในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็น**วัตถุกาม**อย่างหนึ่ง 2. **กิเลสกาม** คือบางทีเวลาที่เรานั่งสมาธิอยู่บางครั้งก็เป็นไปตามที่นึก เราก็เกิดความชอบเพลินไป บางทีไม่เป็นไปตามที่นึก เราก็ชักจะหงุดหงิดไม่ชอบใจ นี่ก็เป็นตัวราคะโทสะอย่างหนึ่ง 3. **โมหะ คือความหลง** นั่งอยู่ก็ลืมตัว เผลอตัว ดีก็ไม่รู้ ชั่วก็ไม่รู้ นี่ก็เป็นเหตุ

ให้ดวงจิตตกไปในความมืดดำ คือตกไปในบาปอกุศลนั่นเอง ความพยาบาทนี้เกิดจากสัญญาอดีต บางทีก็อยากแก้แค้นเขา ทำร้ายเขา เป็นตัวจด ตัวจำ ตัวเอาชนะ นี่เป็นวิหิงสา ความเบียดเบียนทั้งสิ้น กิเลส 3 ตัวนี้เป็นดุ้นฟืนใหญ่ ที่เราจะต้องพยายามปัดออกให้หมด

12. **สติสัมปชัญญะ** เป็นตัว**พุทธคุณ** ความร่มเย็นเป็นสุขเป็น**ธรรมคุณ** รักษาความเย็นไว้จนกลายเป็นก้อนน้ำแข็ง หมายความว่ารักษาความดีนั้นไว้จนเกิดความเข้มแข็งขึ้นในดวงจิตของตน หรือความดีทำให้มีมากขึ้น นั่นเป็นตัว**สังฆคุณ** เมื่อเราทำความดีมากขึ้นจนกลายเป็นก้อนได้แล้ว ก็ย่อมสามารถจะหยิบยกความดีก้อนนั้นไปใช้ทำอะไร ๆ ได้สำเร็จตามความปรารถนา จะกล่าววาจาใดก็เป็นผลสำเร็จ (จะทำอะไร ๆ ก็เป็นผลสำเร็จ) ความดีอันนั้นก็จะเป็นประดุจก้อนแก้วสารพัดนึก ใครมีไว้ก็จะยังความสุขให้ได้ทุกสิ่งทุกประการ ได้แสดงมาโดยย่อก็พอสมควรแก่เวลา เอวํก็มีด้วยประการฉะนี้ฯ

วัดอโศการาม, 25 สิงหาคม 2500

1. คนที่ตั้งใจไว้ว่าจะทำอะไรอย่างหนึ่ง แต่กลับไปทำเสียอีกอย่างหนึ่ง ผลที่จะได้จากการกระทำนั้น ๆ ย่อมไม่มี นี่จัดว่าเป็นคนโง่มาก เป็นคนอกตัญญูต่อตัวเองและทรยศต่อตนเอง ตัวอย่างเช่นเด็กที่ลาพ่อแม่ว่าจะไปโรงเรียน แต่กลับไปเที่ยวดูละครดูหนังเสียกับเพื่อน พ่อแม่ก็ไม่รู้ คิดว่าลูกไปโรงเรียน กว่าจะสืบสวนได้ความจริงก็เสียเวลาไปหลายวัน เช่นนี้ย่อมทำให้เกิดโทษแก่ตนเองถึง 4 ประการ ประการที่ 1 บาปที่หลอกพ่อแม่ ประการที่ 2 ทำให้พ่อแม่เสียทรัพย์สินเงินทองที่ให้ไปเล่าเรียน ประการที่ 3 ตนเองจะต้องเป็นคนโง่ไม่รู้วิชา ประการที่ 4 ความตายก็จะมาถึงทุกวัน ๆ ตัวเองก็แก่ไปทุกทีจนเป็นพ่อเป็นแม่คน หนังสือสามตัวก็อ่านไม่ออกเขียนไม่ได้ ฉันใดก็ดี พุทธบริษัทที่ไม่มีความตั้งใจจริงต่อการปฏิบัติ มานั่งอบรมสมาธิภาวนาแต่ใจไม่อยู่กับตัว ไปเที่ยวคิดถึงเรื่องราวต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับธรรมะ เช่น คิดถึงบ้าน คิดถึงเรือน คิดถึงลูกคิดถึงหลาน คิดถึงคนนั้น คิดถึงคนนี้ คิดข้างหน้า คิดข้างหลังบ้าง จิตใจไม่ได้ตั้งอยู่ในความสงบ นั่งหลับตาอยู่ แต่ใจก็หนีไปเที่ยวกับสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ บางทีพบหมาก็ไปเล่นกับหมากับแมวเสียบ้าง เช่นนี้ก็ย่อมจัดเป็นโทษอย่างเดียวกัน ประการที่ 1 บาปที่หลอกครูบาอาจารย์ว่าจะมานั่งสมาธิ แต่ก็หาได้ทำจริงไม่ ประการที่ 2 ทำให้ครูอาจารย์เข้าใจผิด หลงนั่งเทศนาสั่งสอนจนน้ำลายแห้งแทบหมดปาก แต่ก็ไม่ได้ผลอะไรเลย ประการที่ 3 ตนเองก็จะต้องกลายเป็นคนโง่เขลา มานั่งสมาธิตั้ง 3 ปี ก็ยังไม่ได้อะไร ใครมาถามก็ไม่ได้เรื่องได้ความ ทำให้เสียชื่อเสียงถึงครูบาอาจารย์ด้วย ประการที่ 4 เมื่อความตายมาถึงก็ต้องตายไปกับความทุกข์ยากลำบาก ไม่มีสมบัติ (คือบุญกุศล) ติดตัวไปชาติหน้า ดังนี้ก็จะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่นั่นเอง ไม่รู้กี่ชาติกี่ภพ ทำเท่าไรก็ไม่อาจถึงพระนิพพานได้ ทั้งนี้ก็เพราะเกิดจากความไม่ตั้งใจทำจริง ถ้าผู้ใดมาตั้งใจปฏิบัติธรรมกันจริง ๆ แล้ว ทำอย่างไรเสียก็จะต้องได้รับผล มากหรือน้อยก็สุดแต่กำลังเท่าที่ตนจะทำได้

2. จะนั่งสมาธิก็จงตั้งใจอยู่กับสมาธิ จะมาฟังเทศน์ก็จงตั้งใจอยู่กับฟังเทศน์ จะพูดก็ให้ตั้งใจอยู่กับพูด **จะทำสิ่งใดก็ให้ตั้งใจอยู่กับสิ่งนั้น** ทำอย่างนี้จึงจะได้รับผลจากการกระทำที่ตนปรารถนา

3. การตั้งใจ ด้วยประกอบด้วย **อิทธิบาท 4** คือ **1. ฉันทะ** มีความรักใคร่พอใจในกิจการนั้น ๆ เช่นมานั่งสมาธิก็ตั้งใจมีสติ กำหนดอยู่กับลมหายใจ **2. วิริยะ** มีความพากเพียรไม่ย่อท้อถึงร่างกายจะปวดเมื่อยก็ทนได้ **3. จิตตะ** ตั้งใจจริง ๆ อย่าทำเล่น อย่าเอาใจไปเที่ยวคิดอะไรอื่น **4. วิมังสา** เมื่อทำจริงแล้วก็จะมองเห็นความสุขสงบในจิตใจและร่างกาย ถ้าองค์ภาวนาของผู้ใดประกอบด้วยอิทธิบาท 4 พร้อมบริบูรณ์ดังนี้ ก็เปรียบเหมือนกับผู้นั้นนั่งอยู่บนโต๊ะที่มีขาครบ 4 ขา ไม่ต้องกลัวว่ามันจะเอียงหรือจะล้ม ผิดกับที่เราจะนั่งอยู่บนโต๊ะที่มีขาเดียวหรือ 2 ขา เพราะมันไม่มีความมั่นคงพอ ถ้าใครเขาเฉียดเข้ามาใกล้นิดเดียว เราก็อาจตะแคงหรือนอนหงายเลยก็ได้ แต่ถ้าเรานั่งอยู่บนโต๊ะ 4 ขาแล้ว ถึงใครจะมาโดนหรือจับโยก หรือทำอะไร ๆ ให้เราก็ไม่ต้องหวั่นไหว ไม่ต้องกลัวพลัดตก หรือใครจะมาจับยกไปวางที่ไหน ๆ เราก็ยังนั่งอยู่ได้อย่างสบาย ไม่ต้องกลัวอันตรายใด ๆ ทั้งสิ้น นี่ก็เปรียบเหมือนผู้ปฏิบัติที่ทำจิตของตนได้แก่กล้ามั่นคงจนเต็ม เหนียวแน่นอยู่ด้วยบุญกุศลแล้ว จะนั่งนอนอย่างใดก็เป็นสุข จะอยู่วัดหรืออยู่บ้านก็อยู่ได้อย่างสบาย จะกินหรือไม่กินก็สบาย จะมีงานมากหรืองานน้อยก็สบาย จะมีเงินตั้งสิบล้านโกฏิหรือไม่มีสักแดงเดียวก็สบายเหมือนกันหมด เมื่อความตายมาถึงก็นอนตายอย่างสบาย ไม่เหี่ยวแห้งทุกข์ยากลำบากเลย ใครทำได้ดังนี้ เทวดาท่านรู้เห็นก็โมทนาตบมือยินดี ถ้าทำไม่ได้เทวดาก็หน้าม่อย พวกพญามารก็พากันตบมือหัวเราะชอบใจ ว่ามันชนะลูกศิษย์พระพุทธเจ้า เราจะยอมตัวเป็นลูกศิษย์พญามารหรือไม่ก็คิดดู

4. เราจะต้องขัดตัวของเราให้เป็นคนดีงามด้วยบุญกุศล กล่าวคือ ขัดกาย วาจา ใจของเราด้วยศีล สมาธิ ปัญญา ผู้ใดได้ฝึกหัดอบรมจิตอยู่ในสมาธิภาวนาจนมีกำลังแก่กล้าแล้ว จิตของผู้นั้นก็จะมีความสงบเย็น ใสสว่างเหมือนกับน้ำนิ่งอยู่ในบ่อลึก หรือดวงดาวที่อยู่บนท้องฟ้า นิวรณ์ทั้งหลายไม่สามารถจะมาย่ำยีดวงจิตของผู้นั้นได้ ภูมิจิตของเขาก็จะสูงขึ้น ๆ ทุกที เมื่อสูงแล้วย่อมเกิดความเย็น เหมือนอย่างเรานั่งอยู่นี่ เราจะไม่รู้สึกว่าความเย็นมีมากเท่าไร แต่ถ้าเราขึ้นไปบนที่ซึ่งสูงจากพื้นดินสัก 2-3 กิโลเมตรแล้ว เราจะรู้สึกว่าหนาวเย็นขึ้นมาทันที นอกจากจะได้รับความเย็นแล้ว ตาของเราก็ยังจะสามารถมองเห็นสิ่งทั้งหลายไปได้ไกล ๆ อีกมาก จะได้มองเห็นสภาพความเป็นอยู่ของมนุษย์และสัตว์ มองเห็นความทุกข์ยากและอันตรายต่าง ๆ ของโลกเบื้องล่าง ทำให้เราเกิดความกลัวภัยเหล่านี้ จนไม่อยากกลับลงมาข้างล่างอีกเลย จิตที่สูงขึ้นนี้มิใช่อย่างเครื่องบิน หมายถึงภูมิแห่งจิตที่สูงขึ้นด้วยการอบรมสมาธิปัญญาแล้ว **ผู้นั้นก็จะมองเห็นเหตุผลของความเท็จจริง มองเห็นภัยในสังสารวัฏ และเกิดการเบื่อหน่ายต่อการเกิดแก่เจ็บตาย** เพราะมีแต่ความทุกข์เดือดร้อนทั้งสิ้น เมื่อมองเห็นเช่นนี้แล้วก็หมดความยินดีในรูปเสียงกลิ่นรสโผฏฐัพพะและ

ธรรมารมณ์ ตั้งใจบำเพ็ญแต่คุณธรรมความดีอย่างเดียว เพื่อให้จิตหลุดพ้นจากอาสวกิเลส ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในโลกอีก

อบรมสมาธิ

วัดอโศการาม, 26 สิงหาคม 2500

1. เวลานั่ง เมื่อมีความไม่สบายเกิดขึ้น ก็จงตรวจตรองดูว่ามันเกิดจากอะไร อย่าเอาใจไปเป็นทุกข์เดือดร้อนกับอาการเหล่านั้น ส่วนใดไม่สามารถเป็นไปได้อย่างที่เรานึกคิดก็อย่าไปกังวลกับมัน ปล่อยไป เพราะสังขารร่างกายนี้มีสภาพเหมือนกันหมดทุกรูปทุกนาม ไม่ว่าคนหรือสัตว์คือจะต้องตกอยู่ในการที่ **ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้** ฉะนั้นส่วนใดที่สามารถเป็นไปได้ตามคิดนึก เราก็อยู่ในส่วนนั้น และรักษาไว้ อย่างนี้เป็น "ธมฺมวิจย" คือความเลือกสรรในส่วนที่ดี

2. ร่างกายเรานี้ก็เปรียบเหมือนกับต้นไม้ ต้นหนึ่ง ๆ มันจะมีส่วนดีทุกอย่างไปหมดทั้งต้นย่อมไม่ได้ เช่น ใบของมันก็จะต้องมีทั้งใบอ่อน ใบแก่ ใบเขียว ใบเหลือง ใบสด และใบแห้ง ส่วนใดที่แห้งมันก็จะต้องร่วงหล่นไปก่อน ส่วนที่ยังสดก็ค่อย ๆ แห้งตามไปทีหลัง กิ่งของมันก็มีทั้งกิ่งใหญ่ กิ่งโต และกิ่งเล็ก ลำต้นของมันก็มีโคนใหญ่เรียวไปหาปลาย ผลของมันที่เกิดมาก็ไม่เท่ากันฉันใด ร่างกายเราก็ย่อมมีสภาพไม่แตกต่างไปจากนี้ ความสุขความทุกข์ในตัวก็ย่อมไม่เสมอภาคกันทั้งหมดได้ จะต้องมีทั้งส่วนดีและส่วนเสียปนกันอยู่ เช่นบางคราวก็ดีมาก บางคราวก็ดีน้อย จะไปถือเอาเป็นของแน่นอนทุกอย่างไม่ได้ ส่วนใดดีเราก็รักษาส่วนนั้นไว้และอย่าไปเอาใจใส่กังวลกับส่วนที่เสีย ซึ่งเหลือความสามารถที่เราจะทำให้ดีได้ เหมือนกับบ้านเรือนของเรา ที่ใดกระดานมันผุพังก็อย่าไปนั่งนอนในที่นั้น ที่ใดดีก็เลือกหาเอา และนั่งนอนในที่นั้นก็แล้วกัน **ใจเราไม่ต้องไปเดือดร้อนวุ่นวายกับสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้** จะเปรียบอีกอย่างหนึ่ง ร่างกายเราก็เหมือนกับผลมะม่วง ถ้าซีกไหนมันเน่าหรือเป็นหนอน เราก็เอามีดฝานทิ้งไป ซีกไหนดีเราก็กินซีกนั้น ถ้าเราจะไปโง่กินซีกที่เป็นหนอน มันย่อมเกิดโทษแก่ตัวเรานั้นเอง อันนี้ก็เช่นเดียวกันกับร่างกาย ไม่แต่เฉพาะในส่วนร่างกายอย่างเดียว แม้ใจก็ย่อมไม่เป็นไปอย่างที่เรานึกคิด บางคราวมันก็ดี บางคราวมันก็ไม่ดี ฉะนั้นเราจึงจำเป็นจะต้องใช้วิตกวิจารให้มาก

3. วิตกวิจารนี้ เปรียบเหมือนกับเราทำงานอย่างหนึ่ง งานนี้ก็คืองานสมาธิ คือใจที่ตั้งอยู่ในความสงบ สมาธิกรรมฐาน คือทำใจให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งและมีสติสัมปชัญญะเป็นผู้ตรวจตรอง คือวิตกวิจาร **ถ้าวิตกวิจารของเรามันน้อย ผลแห่งความสงบก็มีน้อย** หรืองานของเรามันหยาบ เราก็ได้ผลหยาบ ถ้างานของเราละเอียด ก็ย่อมได้ผลละเอียด ผลหยาบนั้นใช้การอะไรไม่ใคร่จะได้ดี ถ้าผลละเอียดแล้ว คุณภาพมันก็สูง สามารถจะใช้การอะไร ๆ ได้ทุกอย่าง เปรียบเหมือนกับละอองปรมาณู ที่ลอยอยู่ในอากาศ ย่อมสามารถจะแซกซึมเข้าไปในภูเขาหรือต้น

ไม้ก็ได้ ของหยาบนั้นคุณภาพต่ำ และใช้ก็ยาก บางทีเอาไปแช่น้ำทั้งวันก็ยังไม่ค่อยจะเปื่อย ส่วนของละเอียดนั้นเพียงถูกละอองน้ำหรือความเย็นชื้นเข้านิดเดียวก็ละลาย ฉันใด คุณภาพของงานสมาธิก็เช่นเดียวกัน เมื่อวิตกวิจารของเราเป็นไปโดยละเอียดรอบคอบ ความสงบของเราซึ่งเป็นผลของงานสมาธิก็ย่อมจะมีมากขึ้น ถ้าวิตกวิจารของเราหยาบ ความสงบก็มีน้อย ร่างกายก็มักจะปวดเมื่อย ใจคอไม่สบาย ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด ถ้าความสงบมีมากร่างกายก็จะมีความสุขร่มเย็น ใจก็โปร่งโล่ง เวทนาก็หายไป ธาตุในตัวก็เป็นปกติ ร้อนก็ไม่ร้อนจัด เย็นก็ไม่เย็นจัด อุ่นก็อุ่นพอดี และถ้างานของเรานี้เสร็จลุล่วงไปเมื่อใด เมื่อนั้นเราก็จะได้ผลเป็นความสุขอย่างยิ่ง (คือพระนิพพาน) ถ้างานของเรายังไม่เสร็จไม่แล้ว ใจของเราก็ยังไม่มีสุขเต็มที่ ยังจะต้องมีห่วงกังวล ไปไหนก็ไปไม่ได้ตลอด จะต้องกลับมาทำงานนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะแล้วเสร็จ เหตุนั้นท่านจึงว่า **"อนากุลา จ กมฺมนฺตา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ"** แปลความว่า **"การงานไม่คั่งค้างอากูลย่อมเป็นมงคลอย่างยิ่ง"** ถ้างานของเราแล้วเสร็จเรียบร้อยเราจะไปไหนก็ไปได้สะดวกสบาย ใจก็ไม่ต้องห่วงหน้าห่วงหลัง คนเราที่ทำงานกันไม่เสร็จนั้น ก็เพราะ 1. **ไม่ตั้งใจ** 2. **ไม่ทำจริง** ทิ้งหน้าที่ของตน หยุดเถลไถลเสียบ้าง ถ้าเราตั้งใจทำงานกันอย่างจริง ๆ จัง ๆ แล้ว งานนั้นก็จะต้องสำเร็จโดยไม่ต้องสงสัย

4. เมื่อเรารู้กันอยู่ทุกคนแล้วว่า ร่างกายนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และบังคับบัญชาไม่ได้ เราก็ควรจะวางใจให้เป็นปกติต่ออาการเหล่านี้ คำว่า **"ไม่เที่ยง"** หมายความว่ามีการเปลี่ยนแปร ส่วนคำว่า **"ทุกข์"** นี้ไม่ใช่หมายถึงความไม่สบายอย่างเดียว ย่อมหมายถึงความสบายที่เป็นสุขด้วย คือความสุขนั้นก็เป็นของไม่เที่ยง ไม่คงที่เหมือนกัน สุขน้อยมันอาจเพิ่มให้เป็นสุขมากขึ้นก็ได้ หรือสุขแล้วก็อาจจะกลายเป็นทุกข์ ทุกข์แล้วอาจจะกลับมาเป็นสุขอีกก็ได้ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปมา คนเราถ้ามีแต่ทุกข์ไปอย่างเดียวทั้งหมดก็ต้องตายกันเท่านั้น เหตุนี้เราจึงไม่ควรเดือดร้อนวิตกกังวลกับเรื่องของมันเลย ร่างกายเราก็มีอยู่ 2 ซีกเหมือนผลมะม่วง เมื่อขณะใดเราไปอยู่ในซีกสบาย ใจของเราก็สงบ ส่วนความไม่สบายมันก็อยู่อีกซีกหนึ่ง ฉะนั้น ถ้าเรามีกรรมฐานแล้วเราก็จะต้องไปอยู่ในซีกที่สบาย ซีกที่ไม่สบายเราก็ไม่ไปอยู่ เหมือนคนที่มีบ้านเรือนอยู่เป็นสุขสบายแล้วจะต้องลงไปนอนใต้ถุนทำไม คนเราไม่ใช่มีแต่ทุกข์ประจำอยู่ทีเดียว บางทีมันก็ปวดหลัง บางทีก็ปวดขา บางทีก็เลื่อนจากขาไปปวดเอว บางทีวันนี้เจ็บพอรุ่งขึ้นวันพรุ่งนี้ก็หาย หรือบางทีหายแล้วก็กลับมาเจ็บอีกดังนี้ก็มี เพราะเป็นของไม่แน่นอนไม่คงที่ ฉะนั้นส่วนใดที่มันไม่ดีจัดให้เป็นส่วนของบาปเสีย ส่วนใดดีเป็นส่วนของบุญ แล้วเราก็ถามตัวเราดูว่า เราอยากจะมีบาปหรืออยากจะมีบุญเล่า ถ้าเราไม่ชอบบาปเราก็วางเสียข้างหนึ่ง ชอบบุญก็อยู่ในส่วนของความสบาย ถ้าทำได้ดังนี้ เจ้าตัวทุกข์มันก็จะหายไป เจ้าตัวบุญก็จะเจริญขึ้น ๆ ในที่สุดขันธ์ห้ามันก็จะเป็นสุขไปหมด คือ **"รูป"** มันก็สบาย **"เวทนา"** ก็สบาย **"สัญญา"** ก็สบาย **"สังขาร"** ก็สบาย และ **"วิญญาณ"** ก็สบาย เมื่อความสบายทั้ง 5 อย่างนี้เกิดขึ้นแล้ว ดวงใจนั้นก็จะนั่งกินแต่บุญ นอนกินแต่บุญ ที่เรียกว่า **"ปีติ"** หรือ **"ปัสสัทธิ"** นี่แหละเป็น **"ธมฺมวิจย"** คือการค้นคว้า

5. เมื่อเรารู้จักความเป็นไปในตนของตนเช่นนี้แล้ว เราก็จะเพียรอยู่ใน “ความดี” หรือ “บุญเก่า” ที่เคยมี ใจของเราก็จะได้รับแต่ความสุขสบาย หรือที่เรียกว่า “ปีติ” เมื่อใจของเรามีปีติมาก ๆ ขึ้น เราก็จะอิ่มไปหมด เมื่ออิ่มแล้วก็หายหิว หายเหนื่อย หายหนาว หายร้อน จะอยู่ที่ไหนก็สบาย เกิดกำลังกายกำลังจิตเข้มแข็งมีอำนาจ สามารถจะนั่งอยู่ตั้ง 5 ชั่วโมงก็ไม่มีอาการปวดเมื่อย เมื่อใจอิ่มอย่างนี้แล้วมันก็นอนหลับ แต่ไม่ใช่นอนหลับจริง ๆ อย่างที่เรานอนหลับตา นอนหลับอย่างนี้หมายถึงความสงบ คือดวงจิตเข้าไปอยู่ในสมาธิ ก็มีความสบายไม่มีสิ่งใดมารบกวน นอนสบายอย่างนี้เรียกว่า “**วิหารธรรม**” ดวงจิตเข้าไปอยู่ในองค์ฌาน ก็เปรียบเหมือนเรานั่งอยู่บนที่สว่าง ย่อมจะมองเห็นอะไร ๆ ได้ถนัดชัดเจนทั้งใกล้และไกล ถ้าไปนั่งในที่มืดเราก็ไม่สามารถจะมองเห็นอะไร ๆ ได้ คือใจปกคลุมไปด้วยอำนาจของนิวรณ์ ถ้าเราอยู่ในที่สว่าง พวกนิวรณ์ทั้งหลายก็ไม่สามารถจะเข้ามาเบียดเบียนย่ำยีดวงจิตของเราได้ หลับอย่างนี้เป็นการหลับอย่างลืมตา คือมีความรู้อยู่ทุกขณะลมหายใจ ความรู้ทั้งภายในและภายนอกมีอยู่เสมอทุกด้านทุกมุม แต่ดวงจิตก็ตั้งเที่ยงสงบอยู่ กายก็เงียบจิตก็เงียบ เรียกว่า “**กายปัสสัทธิ**” และ “**จิตปัสสัทธิ**”

6. สมาธิ คือจิตที่แน่นอยู่ในอารมณ์เดียวเรียกว่า “**สมถะ**” จิตที่ไม่ติดต่อกับสิ่งใดมีความสะอาดปราศจากอารมณ์ภายนอก มีสติสัมปชัญญะรู้รอบคอบปลดปล่อยอารมณ์เสียได้ เรียกว่า “**วิปัสสนา**” เมื่อสมาธิซึ่งประกอบด้วยวิปัสสนาเกิดขึ้น ความเป็นใหญ่เป็นอิสระในตัวทั้ง 5 อย่างก็จะบังเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ 1. “**สทฺธินฺทฺริยํ**” ศรัทธาความเชื่อก็เข้มแข็งมั่นคง ใครจะมาพูดดีหรือไม่ดีอย่างไร ใจก็ไม่หวั่นไหว 2. “**วิริยินฺทฺริยํ**” ความพากเพียรก็แก่กล้า ถึงใครจะมาสอนให้หรือไม่สอนให้ก็ทำไปเรื่อย ไม่ท้อถอยหรือหยุดหย่อน 3. “**สตินฺทฺริยํ**” สติก็เป็นใหญ่เป็นมหาสติ ไม่ต้องไปข่มไปบังคับ มันก็แผ่จ้ากระจายไปทั่วตัวเหมือนต้นไม้ใหญ่ กิ่งก้านใบของมันย่อมจะแผ่สาขาลงมาคลุมลำต้นของมันไว้ และพัดกระพือขึ้นเอง โดยไม่ต้องมีใครไปจับเขย่าหรือดึงยอดมันลงมา ความรู้ของเราก็จะจ้าไปหมด ทั้งยืนเดินนั่งนอนทุกอิริยาบถ มันรู้ของมันได้เองโดยไม่ต้องไปนึก ความรู้รอบอย่างนี้แหละเรียกว่า “**มหาสติปัฏฐาน**” 4. **สมาธินฺทฺริยํ**” สมาธิของเราก็เป็นใหญ่ จะทำอะไร ๆ อยู่ก็ตาม จิตก็ไม่มีวอกแวก ถึงจะพูดจะคุยกันให้ปากอ้าออกไปตั้งวา ใจก็คงที่เป็นปกติอยู่ กายมันจะอยากกิน อยากนอน อยากนั่ง อยากยืน อยากเดิน อยากวิ่ง อยากนึก อยากคิด อยากพูด อยากทำก็ทำไป ช่างมัน หรือว่ากายมันจะเจ็บจะป่วยจะปวดจะเมื่อยที่ตรงไหนก็ให้มันเป็นไป แต่ใจก็ตั้งเที่ยงอยู่ในอารมณ์เดียว ไม่วอกแวกไปทางอื่น 5. “**ปญฺญินฺทฺริยํ**” ปัญญาความฉลาดรู้ก็เป็นใหญ่เกิดขึ้นในตนเอง อาจสามารถที่จะทำดวงจิตของตนให้บรรลุธรรม สำเร็จมรรคผลเป็นโสดา สกิทาคา อนาคา จนถึงอรหันต์ก็ได้

7. คนเรานั้นมีแต่อยากดีอยากได้กัน แต่ไม่ทราบว่าอันใดเป็นความดี อันใดเป็นกิเลส นั่งทำกันจนตาย มันก็ไม่ถึงพระนิพพานสักที ถ้าเรามีความรู้และตั้งใจทำกันจริง ๆ แล้ว มันก็เป็น

ของไม่ยาก **เรื่องของพระนิพพานเป็นของง่าย** เพราะเป็นสิ่งที่ยืนตัวคงที่อยู่เสมอ ไม่มีอาการแปรเปลี่ยน ส่วนเรื่องของโลกนั่นแหละเป็นของยาก เพราะแปรตัวได้ไม่แน่นอนอะไร วันนี้เป็นอย่างหนึ่ง พรุ่งนี้เป็นอีกอย่างหนึ่ง ทำแล้วก็ต้องเก็บรักษาไว้ให้ดี ส่วนนิพพานไม่ต้องมีการเก็บ ไม่ต้องมีการรักษา ทำแล้วก็ละ ทำแล้วก็ทิ้ง ทำไปละไป ทำไปทิ้งไป เหมือนคนที่กินข้าวพอถึงปากก็คายปั๊บ กินแล้วบ้วนทิ้งเลย ไม่ได้กลืนเข้าไปในท้องให้มันเป็นอาหารเก่า กากก็ไม่ต้องมี **หมายความว่า ทำความดีทั้งหลายแล้วไม่ยึดว่าเป็นของตน** ผู้ที่ทำความดีแล้วก็คายความดี ไม่ยึดความดีว่าเป็นของ ๆ ตนนั่นแหละเป็น **"วิราคธรรม"** โลกนั้นเมื่อทำอะไรแล้วก็ยึดว่าเป็นของตัว และทำแล้วก็ต้องคอยระวังเก็บรักษา เก็บไม่ดีถูกเขาแย่งไปหรือเสื่อมไปก็เสียดาย เหมือนกับคนที่กินแล้วกลืน กินแล้วกลืน กลืนเข้าไปแล้วก็ต้องถ่ายออกมา ถ่ายแล้วก็หิวอีก หิวอีกก็กินเข้าไปใหม่ แล้วก็ถ่ายออกมาอีก ไม่มีเวลาอิ่มเวลาพอกันได้สักที ส่วนพระนิพพานนั้น กินไปก็คายไป ทำไปก็ละไป เหมือนกับคนที่เขาไถนา เมื่อไถไป ๆ ขี้ไถมันก็จะร่วงหลุดไปตามรอยไถเอง ไม่ต้องเก็บใส่ถุงหรือใส่ตะกร้าผูกติดขาควายไปด้วย คนโง่ที่หอบเอาถุงไปคอยเก็บขี้ไถด้วยนั้น ควายมันก็หนักเกินไป ไม่ใคร่จะไป บางทีตัวเองก็ไปสะดุดถุงขี้ไถเข้าก็หกล้มหกกลิ้งอยู่กลางนานั่นเอง นาก็ไถไม่แล้ว ข้าวเปลือกก็ไม่ได้หว่าน ข้าวสารก็ไม่ได้กิน ท้องก็หิว

8. นี่แหละการปฏิบัติธรรมของพวกเราก็มักจะพากันเป็นไปเสียเช่นนี้ จะทำอะไรก็ไม่ค่อยจะตั้งใจทำกันจริง ๆ จะเดินไปก็คอยเหลียวซ้ายแลขวาลืมหน้าลืมหลังเหมือนกับตาแก่กับยายแก่สองผัวเมีย วันหนึ่งได้พากันถือมีดเข้าไปในป่าเพื่อจะถางไร่ เมื่อฟันต้นไม้ใหญ่ ๆ หมดแล้วพอไปพบต้นหญ้าเข้า ตาแก่ก็เอาผ้าขาวม้าที่โพกหัวมารัดตัวคาดไว้ที่เอว แล้วก็เอามีดเหน็บหลังไว้ นั่งลงถอนหญ้า ครั้นถอนไป ๆ พอไปพบตอไม้เข้า ก็หันมาหามีดจะไปฟันตอไม้อีก ก็หามีดไม่พบ นึกไม่ออกว่าตัวเองไปวางลืมไว้ตรงไหน ก็ออกเดินไปเที่ยวตามในป่า สองเที่ยวสามเที่ยวก็หาไม่เจอ ยายก็ร้องถามว่า "นั่นแกไปเที่ยวเดินตามหาอะไร" ตาก็ตอบว่า "ไปเดินตามหามีด จะเอามาฟันตอไม้" ฝ่ายยายเห็นมีดเหน็บอยู่หลังสามีก็นึกขบขัน ได้แต่หัวเราะแก๊ก ๆ แก๊ก ๆ อยู่คนเดียว ไม่เป็นอันจะพูดว่ากระไรได้ จนตาแก่นั้นหมดปัญญาที่จะเที่ยวเดินตามมีดต่อไปอีกแล้ว เพราะแดดก็ร้อน เหนื่อยก็เหนื่อย ในที่สุดก็เลยทรุดตัวลงนั่งบนพื้นดิน เผอิญมีดที่เหน็บหลังอยู่นั้นด้ามได้ไปกระแทกกับดินเข้าโดยแรง ตาแก่เลยตกใจหันไปดู จึงรู้สึกตัวว่ามีดเหน็บอยู่ที่ข้างหลังของตนนั่นเอง นี้ฉันใด พวกเราที่พากันมาเจริญสมาธิก็มีลักษณะไม่ผิดตาแก่นี้ เหตุนั้นท่านจึงสอนให้พวกเราพากันวิตกวิจารหมั่นตรวจตรองอยู่ในกรรมฐานของตน โดยมี **สติสัมปชัญญะคอยกำกับ อยู่ทุกลมหายใจเข้าออก**

9. คำภาวนา **"พุทโธ ๆ"** นี้เป็นพระฉายานามของพระพุทธเจ้า ซึ่งแปลว่าท่านเป็นผู้เบิกบานแล้ว หรือเป็นผู้ตื่นแล้ว **"ตื่น"** คำนี้ ตื่นตกใจรู้ตัวขึ้น เหมือนอย่างพระพุทธเจ้าของเราเมื่อก่อนหน้าที่พระองค์จะได้สำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณนั้น พระองค์ก็ได้เสด็จจาริกไปเที่ยว

แสวงหาคุณธรรมในพระคณาจารย์ต่าง ๆ เป็นเวลาถึง 6 ปี แต่ก็ไม่สำเร็จ จึงได้ทรงหลบหลีกปลีกพระองค์ไปประทับอยู่โดยลำพัง ณ ภายใต้ต้น "ศรีมหาโพธิ์" ในวันเพ็ญวิสาขมาส โดยทรงตั้งสัจจะอธิษฐานว่าจะไม่ลุกจากที่ตลอดคืน จนกว่าพระองค์จะได้บรรลุธรรม ในที่สุดพอถึงปัจฉิมยามพระองค์ก็ได้สำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณด้วยการตั้งสติกำหนดอานาปานสติภาวนา ก็ทรงรู้คุณธรรมขึ้นที่ปลายพระนาสิกของพระองค์เอง จึงได้เปล่งพระอุทานขึ้นมาว่า "พุทโธ่ พุทโธ่ เราเที่ยวแสวงหาคุณธรรมมานานแล้ว เพิ่งมาพบเข้าในขณะที่จิตหยุดพักตั้งอยู่ในฌานอันเป็นบ่อเกิดแห่ง **วิปัสสนา** นี้เอง"

10. **พระนิพพาน นั้นไม่ได้อยู่ไกลตัวเราเลย อยู่ตรงปลายจมูกหรือริมฝีปากแค่นี้เอง** แต่เราก็คลำหากันไม่พบ เหตุนั้น เมื่อเราหวังจะเอาความบริสุทธิ์กันจริง ๆ แล้วก็จงอย่าไปเอาอะไรอื่น ตั้งหน้าทำแต่ความเพียรไปท่าเดียว อะไรมันจะมาทางไหนก็ไม่เอาทั้งสิ้น สุขก็ไม่เอา ทุกข์ก็ไม่เอา ดีก็ไม่เอา ชั่วก็ไม่เอา ความได้ก็ไม่เอา ความดีก็ไม่เอา มรรคก็ไม่เอา ผลก็ไม่เอา นิพพานก็ไม่เอา ไม่เอาอะไรทั้งหมด และเมื่อเราไม่เอาอะไรแล้ว มันจะมีอะไรเล่า **มันก็ไม่ต้องมีอะไร นี่แหละนิพพาน** เราก็จะได้ตรงนี้เอง เปรียบเหมือนคนไม่มีเงินนั้น ขโมยมันจะเข้ามาปล้นได้อย่างไร **คนที่ได้มาก็ยึดถือไว้ ๆ นั่นแหละจะต้องถูกเขาฆ่าตาย** โน่นก็จะเอา นี่ก็จะเอาหอบไว้ ๆ จนพะรุงพะรังไปหมด แล้วจะไปไหนรอด

11. คนเราในโลกก็ย่อมอยู่กับความดีความชั่วสองอย่างนี้แหละ ผู้ที่มี **วิราคธรรม** แล้ว **ความดีก็มีอยู่เต็มตัว ความชั่วก็รู้อยู่เต็มใจ แต่ก็ไม่เอา** ท่านไม่เก็บเอาดีชั่วมายึดเป็นของตัวของตน ปล่อยวางทิ้งหมด ท่านจึงเป็นผู้เบาสบาย พระนิพพานไม่ใช่ของยาก สมัยพุทธกาลนั้นพระบางองค์เดินบิณฑบาตอยู่ก็ยังสำเร็จเป็นพระอรหันต์ได้ บางทีนั่งถ่ายปัสสาวะอยู่ก็สำเร็จ บางทีเห็นเขาไถนาอยู่ก็ยังสำเร็จก็มี **ความดีต้องอาศัยความยากลำบากเป็นบาทเบื้องต้น** คือให้มีสติสัมปชัญญะ วิตกวิจารอยู่ในกรรมฐานของตนเสมอ ๆ นั่นแหละ ความสำเร็จก็จะต้องตามมาในภายหลังฯ

วัดอโศการาม, 28 สิงหาคม 2500

1. ใจของคนเราปกติมันนิ่งอยู่ไม่ใคร่ได้ คือมักจะชอบคิดนึกไปในสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งดีและไม่ดี เรื่องที่ดีก็เก็บมาคิด เรื่องไม่ดีก็เก็บมาคิด ได้ก็เก็บมาคิด ไม่ได้ก็เก็บมาคิด นี่แหละดวงจิต มันจนถึงอย่างนี้ คิดในส่วนที่ดีที่ชอบก็เป็น **กามตัณหา** คิดในสิ่งที่เป็นไปได้ก็เป็น **ภวตัณหา** คิดในสิ่งที่เป็นไปไม่ได้ก็เป็น **วิภวตัณหา** แต่เขาเหล่านั้นก็หารู้สึกตัวไม่ นี่เรียกว่า **อวิชชา** คือความไม่รู้ เพราะความไม่รู้นี่แหละจึงเป็นเหตุให้เกิดความคิดวิตกวิจารไปต่าง ๆ อันเป็นบ่อเกิดแห่งตัณหาอุปาทาน คือ ความชอบไม่ชอบและความยึดถือ

2. เรื่องราวต่าง ๆ ที่คนเราคิดกันไปนั้น บางทีก็เป็นไปได้ตามที่คิด บางทีก็เป็นไปไม่ได้ เป็นไปได้ถ้าจะคิดไปก็ยังพอมีประโยชน์อยู่บ้าง แต่ที่ไม่ได้อะไรเลยก็ยังอุตส่าห์ไปคิด คือเรื่องที่มัน

เป็นไปไม่ได้แล้วก็ยังไปยึดอยู่ในสิ่งที่ไม่ได้นั้น แล้วก็เกิดความเสียใจน้อยใจ เรื่องมันไม่ได้แล้วก็ยังจะให้ได้รับผลอยู่อีก สิ่งใดที่ปรารถนาเมื่อไม่ได้มาสมหวังก็ยึด เมื่อได้มาสมหวังก็ยึด แล้วก็เกิดความชอบไม่ชอบ ยึดทั้งสัญญาข้างหน้า ยึดทั้งสัญญาข้างหลัง คนธรรมดาเรานั้น อะไรได้มากก็ยึดดีใจ ถ้าไม่ได้มากก็ยึดเสียใจ บางทีก็ยึดความดี แต่ยึดความดีก็ยังพอมีหนทางที่จะคลุกคลานไปได้บ้าง บางทีชั่วแท้ ๆ ก็ยังไปยึดเข้าไว้ **นี่แหละพระพุทธเจ้าทรงเห็นเช่นนี้ จึงได้เกิดความสงสาร** ท่านสงสารอะไร สงสารเพราะความโง่เขลาของคนเราที่ไม่รู้จักว่าอะไรมันเป็นความทุกข์ รู้ว่ามดแดงนั้นมันกัดคันและทำให้กลายเป็นพิษ **แต่ก็ยังอุตส่าห์ไปเอารังมดแดงมาเคาะใส่หัวของตัวเอง** แล้วก็ต้องมานั่งปวดแสบปวดร้อนอยู่ มันได้ผลอะไรบ้าง

3. **ตา** ไปเห็นรูปดีไม่ดีก็เก็บมายึดไว้ **หู** ไปฟังเสียงดีไม่ดีมาก็ยึดไว้ **จมูก** ไปได้กลิ่นดีไม่ดีมาก็ยึดไว้ **ลิ้น** ได้รับรสดีไม่ดีมาก็ยึดไว้ **กาย** ได้รับสัมผัสดีไม่ดีมาก็ยึดไว้ **ใจ** ได้รับอารมณ์ดีไม่ดีมาก็ยึดไว้ คราวนี้รูปต่าง ๆ มันก็จะมาห้อยอยู่ที่ตาของเรา เสียงต่าง ๆ ก็มาห้อยอยู่ที่หู 2 ข้าง กลิ่นต่าง ๆ ก็มาห้อยอยู่ที่ปลายจมูก รสต่าง ๆ ก็มาห้อยอยู่ที่ปลายลิ้น สัมผัสต่าง ๆ ก็มาห้อยอยู่ที่ตัว อารมณ์ต่าง ๆ ก็มาห้อยอยู่ที่ใจ เกะกะรุงรังไปหมด คราวนี้รูปมันก็จะต้องมาปิดตาไว้ เสียงก็ปิดหูไว้ กลิ่นก็มาปิดรูจมูกไว้ รสก็มาปิดลิ้นไว้ สัมผัสก็มาปิดตัวไว้ ธรรมารมณ์มาปิดใจไว้ เมื่อทวารทั้งหกของเราถูกปิดตันไปหมดทุกช่องทุกทางเช่นนี้ คนนั้นก็ต้องเป็นผู้มืด คือมืดด้วยอวิชชา คลำหาหนทางไม่พบ จะไปทางไหนก็ไปไม่รอด ตัวก็หนักใจก็มืด คนนั้นก็ต้องหมดความสุข นอนที่ไหนก็ต้องยกมือก่ายหน้าผาก นั่งที่ไหนก็ต้องเอามือกอดเข่า หน้าตาก็ดำเกรียมไม่มีสง่าราศี นี่เรียกว่า เบียดเบียนตัวเอง ฆ่าตัวเอง และทำลายตัวเองให้เสื่อมจากความเจริญ

4. สัญญาต่าง ๆ ของคนเรานั้น มันเป็นของติดใจ ยิ่งเป็นเรื่องไม่ดีด้วยแล้ว จำก็นานคิดก็มาก นี่ก็คือตัวโมหะ นี่เอง ซึ่งเป็นพวกพ้องของตัวอวิชชา ฉะนั้นเราจึงควรพากันกำจัดโมหะตัวนี้ให้ออกไปจากใจของเราเสีย โดยการฝึกฝนอบรมตนให้มีสติสัมปชัญญะ รู้รอบทุกลมหายใจเข้าออก อันนี้แหละจะเป็นบ่อเกิดแห่งวิชชา เมื่อวิชชาเกิด ปัญญาก็จะเกิดขึ้น ถ้ายังไม่มีวิชชาตัณหามันจะออกได้อย่างไร เมื่อมีวิชชาเกิดขึ้นแล้ว กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาก็ย่อมดับ และอุปาทานก็ไม่มี นี่แหละเป็นทาง **อริยมรรค**

5. คนเรานั้นมักจะไหลไปในฝ่ายชั่วมากกว่าฝ่ายดี สิ่งที่เป็นความดีนั้น เขาพูดชักโยงให้ฟังตั้งหลาย ๆ คำก็ยังไม่ค่อยเขยื้อน แต่ส่วนความชั่วเขาพูดเพียงคำสองคำเท่านั้น ก็วิ่งแล่นตามไปแล้ว เหตุนี้พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า **มนุษย์นั้นโง่ ชอบกลืนกินแต่อารมณ์เลว** ใช่แต่เท่านั้น เรื่องที่ไม่มีความจริงก็ยังกลืนเข้าไปอีก ของดีก็ไม่อยากจะสนใจคิด ส่วนของไม่ดีอุตส่าห์ไปกะแด่ว ๆ เอาใจไปจดไปจำ เนื้อก็ไม่ได้กิน หนังก็ไม่ได้รองนั่ง เอากระดูกมาแขวนคอ ที่ว่า **"เนื้อก็ไม่ได้กิน"** นั่นคือ เรื่องไม่มีความจริงก็ไปเก็บมาคิด คิดแล้วก็ไม่มีความสุข คนที่อ้าปากขึ้นแล้วก็เอาข้าวหรือขนมป้อนเข้าไปนั้น ก็ยังจะทำให้อิ่มท้องได้แต่คนที่ไปยืนอ้าปากปีนชะเง้อชะแหง่ง

เหนี่ยวแต่ลมกลืนเข้าไปในท้อง นั่นสิ มันน่าขัน ท้องของตัวก็แห้งเปล่า ไม่ได้อะไรถ่วงกระเพาะสักนิด นี่ก็ได้แก่สัญญาต่าง ๆ ที่ไม่จริงไม่จัง เราก็พากันกะแด่ว ๆ ไปเที่ยวเก็บมาคิดมานึกคิดไปนึกไปปรุงไปต่าง ๆ นานา แล้วก็ไม่ได้ประโยชน์อะไรเลย นอกจากจะทำให้ฟุ้งซ่านวุ่นวาย ดวงจิตก็กระสับกระส่ายทุรนทุรายเดือดร้อน ไม่เป็นอันจะนั่งจะนอน อยู่กับที่ก็วิ่งไป เต้นไป จนหนังก้นไม่มีเวลาที่จะได้อยู่ติดกับพื้นกระดาน อย่างที่เขาว่า **"หนังก็ไม่ได้รองนั่ง"** นั่นแหละ จะนอนก็นอนไม่ลง จะนั่งก็นั่งไม่ติด ถึงตัวจะนั่งแต่ใจมันก็ไม่อยู่ เนื้อก็ไม่ได้กินกระดูกก้างก็มาติดอยู่ที่คอ จะกลืนก็กลืนไม่ได้ จะคายก็คายไม่ออก

6. ที่ว่า **"กระดูกติดคอ"** นั้น ก็คืออารมณ์ต่าง ๆ ที่ไม่ดีนั่นแหละมันมาติดขวางบาดเจ็บอยู่ในใจ ก้างหรือกระดูกเหล่านี้ก็คือพวกนิวรณ์ทั้งห้า ได้แก่ **1. กามฉันทะ** ใจก็หลงใหลเพลิดเพลินไปในเรื่องที่ดีที่ชอบ **2. พยาปาทะ** เรื่องที่ไม่ดีก็เป็นก้างเป็นกระดูกมาเสียบแทงดวงใจใจก็ข้องอยู่ในความไม่ดี ข้องอยู่ในความไม่ชอบ กลายเป็นโกรธ เกลียด ปองร้าย บางทีก็ไปเก็บเอากระดูกที่เขาทิ้งไว้นมนานกาเล จนมันจืดชืดไม่มีรสเหมือนอย่างกระดูกเป็ดกระดูกไก่ หรือกระดูกหมูที่เขาเอาไปต้มทำซุบนั้น น้ำหวานของมันเขาก็รินไปกินจนเกลี้ยง เนื้อก็เปื่อยจนหลุดออกไปหมด เหลือแต่กระดูกแข็งโกงโก้ที่เขาจะโยนให้สุนัขกิน ได้แก่พวกสัญญาเก่า ๆ ที่ล่วงเลยมานานตั้ง 20 ปี 30 ปีแล้ว นั่นแหละเราก็ยังอุตส่าห์ไปเก็บมาแทะ **ดูเถิดดวงใจมันยากจนถึงขนาดนี้** จนถึงกับต้องไปเก็บเอากระดูกเก่ามาเล็มกิน นี่มันก็น่าทุเรศ **3. ถีนมิทธะ** เมื่อใจได้เสพแต่อาหารที่มีพิษมีโทษ ไม่เกิดประโยชน์แก่ร่างกายเช่นนี้ กำลังวังชามันก็น้อยลงจิตใจก็หดหู่ไม่เบิกบาน มีแต่ง่วงเหงาซบเซา ใครพูดจาว่ากระไรก็ไม่รู้เรื่อง ถามอะไรก็ไม่ได้ยินฟังอะไรก็ไม่เข้าใจ **4. อุทธัจจะกุกกุจจะ** ความฟุ้งซ่านรำคาญใจหงุดหงิดก็เกิดขึ้น ทำให้เคลิบเคลิ้มหลงลืม **5. วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัยก็ตามมา บางทีเรื่องดีก็ตัดสินว่าไม่ดี เรื่องไม่ดีตัดสินว่าดี เรื่องผิดตัดสินว่าถูก เรื่องถูกตัดสินว่าผิด บางทีสิ่งที่ตนทำไปถูกธรรมก็ไม่รู้ บางทีผิดธรรมแต่ถูกใจตนก็ไม่ทราบ กลืนไม่ได้คายไม่ออก คราวนี้ก็ลังเลไม่รู้ว่าจะไปทางใด ก็คิดวนไปเวียนมา เหมือนกับคนที่พายเรือในอ่าง หรือทะเลสาป พายไป ๆ ตั้งหลายชั่วโมง ก็คิดว่าตัวเองคงจะพายไปถึงไหน ๆ แล้ว ที่แท้ก็วนอยู่ในเกาะกลางทะเลสาปนั่นเอง อย่างนี้แหละจึงเรียกว่าเบียดเบียนตัว ฆ่าตัว ทับถมตัว และลงโทษตัวเอง และเมื่อทำกับตัวเองได้ ทำไมจะทำกับคนอื่นไม่ได้ เหตุนี้จึงไม่ควรอิจฉาริษยาและพยาบาทซึ่งกันและกันเลย ถ้านิวรณ์ทั้งห้านี้เกิดขึ้นในจิตใจของใครแล้ว ความทุกข์ยากมันก็จะไหลพังประดังเข้ามาเหมือนกับห่าฝน คนนั้นก็จะไม่สามารถทนทุกข์อยู่ได้ **นี่ก็เพราะ "อวิชชา" เป็นเหตุ จึงไม่มีธรรมเป็นที่พึ่ง** ถึงคนนั้นจะอยู่ตึกสูงตั้ง 7 ชั้น 9 ชั้น กินอาหารจานละ 40 บาท เขาก็หาความสุขไม่ได้

7. **คนที่ไม่มีธรรมะ ก็เหมือนกับคนที่ไม่มีบ้านอยู่** ต้องไปนั่งตากแดด ตากฝน และตากลมอยู่กลางแจ้งทั้งกลางวันกลางคืน มันจะไปหายร้อนหายหนาวได้อย่างไร จะหาที่หลบกำบังอะไรก็ไม่มีสักอย่าง ตัวเองก็ต้องนั่งขดนั่งคู้จนหลังโกงหลังค่อม พอลมพายุพัดมาทีก็วิ่งไปเที่ยว

หาที่พึ่ง จะหันเข้าไปต้นไม้ก็กลัวต้นไม้จะโค่นทับใส่ตัว ครั้งวิ่งออกไปกลางทุ่งก็กลัวฟ้าจะผ่า เวลากลางวันแดดก็ร้อน จะนั่งอยู่นาน ๆ ก็ทนไม่ไหว เหมือนยายแก่ที่ไม่สวมรองเท้าไปเดินกลางถนนคอนกรีตหรือลาดยางเวลาแดดร้อนจัด ๆ จะเหยียบลงไปก็กลัวเท้าพอง ก็ยกขึ้นยกลงเต้นกระหยองกระแหยงอยู่กับที่นั่นเอง ไม่รู้จะก้าวเท้าไปวางลงตรงไหนได้ เหตุนี้แหละพระพุทธเจ้าจึงทรงสงสาร ท่านจึงสอนให้พวกเราพากันหาที่กันแดดกันฝนของตัวเองไว้ คือบำเพ็ญกุศลให้มี**สมาธิ** เป็นหลักของใจและมี**วิหารธรรม** เกิดขึ้นในตน จะได้ไม่ต้องเดือดร้อนกระวนกระวายทั้งคนอื่นจะพลอยเป็นสุขไปด้วย เรียกว่าเป็นผู้ที่มีที่พึ่ง

8. คนที่ไม่มีที่พึ่งนั้น ย่อมขวนขวายแต่สิ่งที่ไม่มีสาระ คือไม่มีสิ่งป้องกันทุกข์ภัยอันจะเกิดขึ้นในคราวจำเป็น **คนที่ไม่มีปัญญาไม่แสวงหาที่พึ่งย่อมลำบาก** จึงจะยกข้ออุปมามาเทียบเคียงให้แลเห็นใกล้ ๆ ว่ามีลิงฝูงหนึ่งต่างตัวต่างก็ไปหากินในราวป่าสูง และอุ้มลูกกอดหลานของตนไปด้วย อยู่มาวันหนึ่ง เกิดลมพายุใหญ่พัดมาอย่างแรง พอลิงเหล่านั้นได้ยินเสียงลมก็พากันหักกิ่งไม้มาทำรัง หักมาพอก ๆ ไว้ที่กิ่งไม้ใหญ่แล้วก็ลงมาส่องมองดูข้างล่าง ถ้าเห็นที่ไหนโปร่งทะลุก็ไปหากิ่งไม้มาพอกไว้อีกจนหนาทึบ เมื่อลมและฝนมาถึงเข้าก็พากันขึ้นไปนั่งอยู่บนรังตากแดด ตากลมอ้าปากหวอ ทั้งหนาวทั้งสั่น การกระทำของตนนั้นหาเป็นที่พึ่งของตนได้ไม่ เพราะอาศัยความโง่เขลา ในที่สุดรังของตนที่นั่งทับอยู่ก็ถูกพายุใหญ่หอบพัดไปหมด ตนเองต้องห้อยโหนโยนตัวไปตามลมตามแล้ง ลูกทั้งสองอันเป็นที่รักเกาะอยู่ข้างหน้าห้อยอยู่ข้างหลัง ก็หลุดร่วงพลัดพรากจากอกแห่งตน แล้วต่างตัวก็ต่างไปได้รับความทุกข์เดือดร้อนตาม ๆ กัน นี้ฉันใด บุคคลซึ่งไม่แสวงหาคุณธรรมเป็นที่พึ่งไว้แล้ว ก็เสมือนดั่งลิงเหล่านั้นเอง อุตส่าห์พยายามสะสมทรัพย์สินเงินทอง บ้านช่องตึกรามและบริษัทบริวารไว้ว่าจะเป็นที่พึ่งอุ่นใจของตน เมื่อถึงคราวสำคัญเกิดขึ้นแก่ชีวิต ก็ไม่เห็นว่าเป็นที่พึ่งสรณะจริงได้อย่างใดเมื่อคราวที่ทุกข์ภัยมาถึงตัว ฉะนั้นพระพุทธองค์จึงทรงเมตตาแก่ฝูงชนทั้งหลายในโลกที่หลงอยู่ ได้อุตส่าห์พยายามแนะนำพร่ำสอน เพื่อให้แสวงหาคุณธรรมอันเป็นสรณะแก่ตนต่อไป

9. **คนใดมีธรรมเป็นที่พึ่ง ชื่อว่าเป็นผู้มีเมตตาแก่ตนเองและเมตตาคนอื่นด้วย** เปรียบเหมือนเรามีบ้านของเราอยู่แล้ว เราก็ยังสร้างกระต๊อบให้คนอื่นเขาอยู่อีก เช่นเห็นกระต๊อบของเขามันจะพัง เราก็ไปหาจากหรือใบไม้มาช่วยมุงช่วยแซมให้ เพื่อกันแดดกันฝน หาฝามากั้นทางซ้ายทางขวา ทางหน้าทางหลัง เพื่อกันไม่ให้ถูกพายุ ยกพื้นให้สูงเหนือน้ำ กันน้ำท่วม เหล่านี้ก็ได้แก่การที่เราช่วยแนะนำสั่งสอน เพื่อให้เขาหลุดพ้นจากกิเลส บอกวิธีให้เขาทำตามอย่างที่เราได้เคยทำมาแล้วบ้างนั้น เราบอกให้เขาทำสมาธิก็เท่ากับหาหลังคามาคลุมบ้านให้เขา เขาก็จะพ้นจากแดดจากฝนและมดแดงกัดหัวหาฝาด้านหน้าด้านหลัง 2 ข้าง ก็ได้แก่สัญญาอดีตอนาคตเราก็ให้เขาปิดเสีย ฝาด้านซ้ายด้านขวาก็ได้แก่อารมณ์ที่ชอบไม่ชอบ เราก็ให้เขาปิดเสีย พื้นที่ยกขึ้นให้สูงก็เท่ากับใจที่ให้เขาตั้งมั่นเป็นสมาธิ ทำจิตวางเฉยอยู่ในองค์ภาวนา เมื่อใครมีบ้านที่หลังคาสูงพื้นก็หนา ฝาก็แน่นแล้ว ถึงคนนั้นจะไม่มีสมบัติอะไรภายนอกติดตัวเลย มีแต่ผ้าขี้ริ้วผืน

เดียว คนนั้นก็สบาย กายก็เป็นสุข ใจก็สงบเย็น **ถ้าบ้านมันจมอยู่ในโคลนในตมแล้ว จะไปได้สมบัติอะไร** ก็จะต้องเล่นอยู่กับพวกปูพวกหอยกิ้งกือไส้เดือนเหล่านี้แหละ ฝามันก็โปร่งโล่ง มองแลจากซ้ายทะลุไปถึงขวา แลจากขวาก็มองมาทะลุข้างซ้าย คนเดินอยู่ไกลตั้ง 4 - 5 โยชน์ ก็มองมาเห็นไส้เห็นพุงหมด โจรผู้ร้ายมันก็จะพากันขึ้นมาปล้น พวกโจรผู้ร้ายนี้ก็ได้แก่อารมณ์ที่ชั่วต่าง ๆ มันก็จะไหลเข้ามาย่ำยีดวงใจ หลังคามันก็ทะลุปรุโปร่ง แหงนหน้าขึ้นไปมองเห็นดาว มีแต่ขี้ผงขี้มอด และขี้ปลวกจะร่วงหล่นมาใส่หูใส่ตา ทั้งนกกามันก็จะบินมาขี้ใส่หัวอีก ทีนี้ตัวเองก็ต้องลงนั่งเกาศีรษะยิก ๆ เพราะความทุกข์ เพราะตนเองไม่มีที่อาศัย เมื่อเป็นดังนี้ก็ควรที่จะมีความสงสารสังเวชตัวเอง ทำความดีให้เกิดขึ้น หมั่นเจริญสมาธิภาวนาจนจิตแก่ขึ้น ๆ เป็นลำดับ ผู้นั้นจักเกิดปัญญาเป็นแสงสว่าง คือ วิชา สามารถขับไล่อวิชชาออกไปเสียได้ เมื่อไม่มีอวิชชาแล้ว ก็จะหมดจากตัณหาอุปาทาน ได้เข้าสู่พระนิพพานเป็นที่สุด

10. เหตุนั้นพวกเราทั้งหลายก็ **จงพากันหมั่นเจริญสมาธิ** ตั้งหน้าบำเพ็ญแต่ความดีอย่าท้อถอย สิ่งใดที่เป็นความดีแล้ว ก็ให้โจงกระเบนเหน็บหลัง มือถือจอบข้างหนึ่งเสียมข้างหนึ่ง หันหน้ากระโจนใส่ ขนาบมันเข้าไปเลย บุกเข้าไปจนหัวกุดชนกำแพงตายคาที่ก็ช่างมัน ถ้าเรามีความกล้าหาญพากเพียรโดยถูกต้องอย่างนี้ กิจของเราก็จะต้องสำเร็จสมประสงค์เป็นแน่ แต่ถ้าเป็นความชั่วแล้ว มันจะเข้ามาขออาศัยนอนในบ้าน (คือใจ) ของเราสักคืนหนึ่ง ก็จงรีบขับไล่ให้ออกไปในทันที **อย่าให้มันมานอนค้างอยู่ได้เลย แม้แต่คืนเดียว**

11. ในการสร้างความดี คือเจริญสมาธินี้ **เราจะต้องมีอิทธิบาท 4 เป็นเครื่องมือ** เหมือนล้อพาหนะที่จะนำเราก้าวไปสู่จุดที่หมายได้โดยสะดวกฉะนั้น ล้อทั้งสี่นี้ก็คือ 1. **ฉันทะ** เราต้องรักงานของตนให้ยิ่งกว่าชีวิต เมตตาตัวเราเองให้มากกว่าใคร ๆ คือสิ่งใดที่เป็นความชั่วซึ่งจะมาเบียดเบียนตัวเราแล้ว จงอย่าได้ทำเลยเป็นอันขาด สิ่งใดที่เป็นคุณงามความดี ให้มีใจรักใคร่ยินดีและพอใจในสิ่งนั้น ๆ 2. **วิริยะ** ความบากบั่น ให้เรามีความพากเพียรกล้าหาญทั้งกลางวันกลางคืน ทำจิตของตนให้ผ่องแผ้วและมีสติสัมปชัญญะตื่นอยู่เสมอ ที่เรียกว่า "ชาคริยานุโยค" 3. **จิตตะ** ใจตั้งมั่น เพ่งเล็ง จดจ้อง มองไปในจุดที่ถูกที่ดี บุกรุกไปข้างหน้าเรื่อยไป ให้ก้าวหน้า ทำสัมมาปฏิบัติให้เต็มที่ จดจ่ออยู่ในสิ่งนั้นสิ่งเดียว อย่าจับปลาสองมือ คนจับปลาสองมือนั้นเป็นลักษณะของ **คนโลภมากลาภหาย อยากกินหลายก็เลยได้กินน้อย คนผู้อยากกินเท่าปลายนิ้วก้อยกลับได้กินเท่าหัวแม่มือ** คนที่จับปลาสองมือ คือมือซ้ายก็กำไว้ตัวหนึ่ง มือขวาก็กำไว้อีกตัวหนึ่ง พอไปพบปลาตัวอื่น ๆ เข้าหลาย ๆ ตัว ก็เลยไม่มีมือที่จะไปจับได้อีก กลับไปถึงบ้านก็จะได้แต่ปลาไปเพียง 2 ตัวเท่านั้น นี่ก็เพราะตัวเองเป็นคนโลภเกินไป ใครว่าดีก็ไปตามเขา จับเอาความดี ใครว่าชั่วก็ไปตามเขา จับเอาความชั่ว หัวใจไม่เที่ยงตรง ทำอะไรโลเลย่อมขาดจากธรรมข้อนี้ ของดีซึ่งตนควรจะได้อีกมากมายดีกว่านั้นก็เลยไม่ได้ไปเลย 4. **วิมังสา** ต้องตรวจตรองใคร่ครวญดูในเหตุผลที่ตนกระทำนั้นด้วย ถ้าสิ่งใดที่เราทำไปนั้นเหตุมันเป็นทุกข์

แต่ผลมันดีก็จงทำไป ถ้าเหตุมันดีซึ่งเป็นที่ชอบใจของตน แต่ผิดธรรม ย่อมให้ผลเป็นทุกข์ก็ผิด จงอย่าทำเป็นอันขาด

12. ความสำเร็จทั้งหลายทุกอย่างในทางโลก และทางธรรม ต้องมีอิทธิบาทธรรม 4 ประการนี้ประจำใจจึงย่อมจักอำนวยผลให้บุคคลนั้นเป็นไปได้ 2 อย่างคือ 1. **อิทธิฤทธิ์** อำนาจเกิดขึ้นในทางจิตใจของตนเอง ความสำเร็จย่อมรู้ได้ในทางจิตของตน สามารถที่จะบังคับในเหตุการณ์ต่าง ๆ อันไม่เป็นธรรม และกำจัดให้สิ้นสูญไปได้โดยอำนาจแห่งจิตนี้อย่างหนึ่ง 2. **บุญฤทธิ์** ความดีซึ่งได้บังเกิดขึ้นแล้วในตน ผลความดีนั้นแล ย่อมอำนวยให้สะดวกสบายและสำเร็จในกิจธุระหน้าที่โดยง่ายดาย

13. **คนที่ชอบไปเก็บเอาสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ มายึดถือไว้นั้น ย่อมไม่ผิดอะไรกับนักโทษที่ถูกเขาพันธนาการ** ยึดในสัญญาอดีตก็เท่ากับเอาเชือกผูกบั้นเอวของตนติดไว้กับเสาข้างหลัง ยึดในสัญญาอนาคตก็เท่ากับเอาเชือกผูกคอไว้กับประตูข้างหน้า ยึดสัญญาความชอบ ก็เท่ากับเอาเชือกผูกข้อมือไว้กับเสาด้านขวา ยึดสัญญาความไม่ชอบก็เท่ากับเอาเชือกผูกข้อมือไว้กับฝาด้านซ้าย ตัวเองจะก้าวไปข้างหน้าก็ถูกเชือกเหนี่ยวไว้ที่เอวข้างหลัง จะถอยมาข้างหลังก็ติดเชือกที่คอเหนี่ยวไว้ข้างหน้า จะหลีกมาทางซ้ายก็ถูกเชือกเหนี่ยวไว้ที่ข้อมือข้างขวา จะหลบไปทางขวาก็ถูกเชือกเหนี่ยวไว้ที่ข้อมือข้างซ้าย ก็ชักคะเย่อกันไปมา ยันหน้ายันหลังอยู่อย่างนี้ แล้วผู้นั้นจะก้าวไปทางไหนได้ ส่วนผู้ที่ปลดปล่อยสัญญาทั้งหลายออกเสียได้ ก็เท่ากับคนที่เป็นอิสระยืนตัวตรงแน่วแบบทหารหรือนักรบ มือซ้ายก็กำศาตรา มือขวาก็กำอาวุธ ข้าศึกจะเข้ามาประชิดทางด้านไหนก็ไม่ต้องกลัว ศัตรูมองเห็นก็ไม่กล้าเข้าใกล้ ผู้นั้นจะต้องเป็นผู้ชนะวันยังค่ำ ถ้าหากเราเป็นผู้ที่มีเชือกรุงรังผูกมัดอยู่รอบตัวแล้ว ใครมองเห็นข้าก็ไม่กลัว เพราะไม่มีท่าอะไรที่จะไปสู้รบกับเขาได้เลย ข้าศึกมาก็ได้แต่กระโดดโหยงเหยง ๆ อยู่ที่เดียว นี่แหละจึง **ให้พากันสำเหนียกตัวของเราเองและพยายามปลดปล่อยสัญญาอารมณ์ภายนอกทั้งหลายเสีย** อย่าให้มาติดข้องอยู่ในดวงใจสมาธิของเราก็จะเป็นผลดี ดวงจิตก้าวขึ้นสู่กระแสธรรมถึงโลกุตตระ เราก็จะมีชัยชนะในวันหนึ่งฯ

วัดอโศการาม, 2 กันยายน 2500

1. วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ พุทธบริษัทต่างก็มาประชุมกัน เพื่อสดับพระธรรมโอวาท เหตุนั้นจึงจะได้เชิญพระธรรมคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาแสดงให้ฟังสักเรื่องหนึ่ง เพื่อเป็นเครื่องส่งเสริมกำลังใจให้เกิดความมานะพากเพียร ในอันที่จะประกอบคุณงามความดีให้แก่ตน และสิ่งที่พวกเราปรารถนากัน คือ "ความสุข" นั้น ก็จะเกิดมีขึ้นสมตามความประสงค์ ส่วนความทุกข์เดือดร้อนวุ่นวายที่เป็นกันอยู่ทุกวันนี้ ก็จะได้อันตรธานหายไป เพราะคนเราทุกคนย่อมไม่มีใครชอบความทุกข์ ต่างคนก็แสวงหาและต้องการแต่ความสุข แต่ความสุขของโลกที่เราได้รับกันอยู่นั้น ก็มิได้เป็นไปอย่างสมใจตามความปรารถนาของบุคคล เพราะสุขของโลกนั้น เมื่อให้ผล

ถึงที่สุดแล้ว มันก็ย่อมกลับมาที่เดิมอีก เหตุนั้นพระพุทธเจ้าของเราจึงทรงสอนให้พวกเราพากันแสวงหาความสุขในทางธรรม อันเป็นความสุขที่ถาวร ไม่เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่นฯ

2. บุคคลเรานี้โดยส่วนมาก นับแต่พระราชามหากษัตริย์ลงมาตลอดจนถึงเศรษฐี พ่อค้า คหบดี และคนธรรมดาสามัญ ทุก ๆ คนย่อมมีวาจาที่จะกล่าวให้ได้ยินกันอยู่เสมอก็เพียง 2 คำเท่านั้น คือ "สบายดี" กับ "เหลือทน" ที่จะมีใครกล่าวเป็นนิจอยู่เสมอว่า "สบายจริงหนอ" หรือ "สบายดีหนอ" อย่างนี้ไม่ใคร่จะได้ยิน จะมีอยู่บ้างก็สัก 10 เปอร์เซนต์ของคนทั้งโลก เหตุนั้นเราจึงควรจะสำเหนียกดูในตัวเราว่า วันหนึ่งชั่วโมงหนึ่งนั้น เรามีความสุขสบายว่างโปร่งโล่งใจจริง ๆ สักกี่นาที สังเกตดูคนเราขณะที่ได้พบปะหรือสนทนาทักทายกันนั้น ฝ่ายหนึ่งก็มักจะเอ่ยปฏิสันถารขึ้นก่อนเป็นคำแรกว่า "เป็นอย่างไรบ้าง สบายดีหรือ" แล้วอีกฝ่ายหนึ่งก็จะตอบไปตามความรู้สึกของตน ๆ คนที่ไม่มีความสุขในใจเลย ก็จะตอบว่า "ไม่ค่อยสบาย" เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ส่วนคนที่สำคัญว่าตนมีความสุขก็จะตอบว่า "จ้ะ สบายดี" แต่คำว่า "สบายดี" นี้ เรื่องลึกลับซึ่งมีอยู่ในใจจริงของเขาไม่มีใครจะล่วงรู้ความทุกข์ความขัดข้องนั้น จะต้องมีอยู่ถึง 90 เปอร์เซนต์ ในตัวคนเราที่จะเป็นความสุขสบายจริงนั้นมีน้อยเหลือเกิน ดังนั้นจึงย่อมจะเห็นได้ว่าความสุขในโลกนี้ไม่มีใครค่อยจะสมหวังเลย ถ้าสิ่งใดได้มาอย่างนึกคิดก็พอใจ ที่ดูกันแต่ผิน ๆ ก็ว่าดี แต่ถ้าจะดูยาว ๆ แล้วก็ไม่ดีอีกฯ

3. มีเรื่องนิทานเล่าว่า เศรษฐีสองคนสามีภริยาอยู่ด้วยกันมาเป็นเวลานานไม่มีบุตร ทั้งสองคนก็ปรารภกันว่า ทำอย่างไรเราจึงจะได้บุตรชายสักคนหนึ่งเพื่อไว้สืบสกุล ถ้าหากว่าเรามีบุตรสมใจแล้ว เราก็คงจะต้องมีความสุขอย่างยิ่ง เพราะ 1. เวลาเราจะไปไหน ๆ ก็ไปได้ไม่ต้องเป็นห่วงบ้านเรือนและทรัพย์สินเงินทอง 2. เราจะได้ยกทรัพย์สมบัติมรดกที่มีอยู่ทั้งหมดให้แก่บุตรของเรา และ 3. เมื่อแก่เฒ่าชราลงบุตรของเราก็จะได้มาดูแลปรนนิบัติให้เรามีความสุข เมื่อมาวิจารเช่นนี้แล้ว เศรษฐีทั้งสองก็มีความปรารถนาในบุตรเป็นอย่างยิ่ง จึงออกจากบ้านไปเที่ยวเซ่นสรวงบวงบนกับเทพยดาอารักษ์ เจ้าป่าเจ้าเขาลำเนาไพรต่าง ๆ ว่า "ข้าพเจ้าทั้งสองไม่มีบุตรชายจะสืบสกุลเลย ขอให้ข้าพเจ้าได้มีบุตรสมใจสักคนหนึ่งเถิด"ฯ

4. ในกาลครั้งนั้น มีพระภิกษุรูปหนึ่งได้มาอาศัยเจริญสมณธรรมอยู่ในป่า วันหนึ่งนางเศรษฐีผู้ภริยาก็ออกจากบ้านไปเที่ยวแสวงหาบุตร ได้เดินผ่านไปพบพระภิกษุองค์นั้น นางจึงตรงเข้าไปหาและเล่าความปรารถนาของตนให้ภิกษุนั้นฟังโดยตลอด ภิกษุนั้นก็คิดแต่ในใจว่า "นางผู้นี้ยังไม่เคยประสบทุกข์ จึงไม่รู้จักเหตุแห่งทุกข์ ครั้นเราจะแสดงธรรมอธิบายให้เขาฟัง เขาก็คงจะไม่ยอมเชื่อและไม่สนใจ เพราะไม่มีพยานมาปรากฏให้ดู" แต่ด้วยความเมตตาที่มีอยู่ในใจ ภิกษุนั้นก็ได้กล่าวธรรมะให้ฟังเพียงเล็กน้อยว่า **"สิ่งใดที่เป็นสุข สิ่งนั้นก็ย่อมเป็นทุกข์** เพราะกระแสของโลกย่อมเป็นอย่างนี้ คือสิ่งใดที่ยังไม่ได้มาย่อมเป็นทุกข์ และได้มาแล้วก็ยังเป็นทุกข์อีก ส่วน

กระแสของธรรมมีแต่สุขอย่างเดียว ย่อมไม่กลับไปกลับมา และจะได้หรือไม่ได้มาก็ไม่เป็นทุกข์ ฉะนั้นนางควรจะบำเพ็ญบุญกุศลในทางธรรมให้มากจะดีกว่า ถ้าปรารถนาจะได้บุตรก็อย่าไปเซ่นสรวงบวงบนเลย ให้เจริญภาวนาในพุทธคุณ ธรรมคุณและสังฆคุณ วันละ 108 ครั้ง แล้วแผ่กระแสจิตไปทางโลก นั้นแหละสิ่งที่นางต้องการก็จะได้สมตามความปรารถนา”

5. ต่อมานางเศรษฐีนั้นพอรู้สึกตัวว่าตนได้ตั้งครรภ์ขึ้นแล้ว ก็มีความปีติยินดีเป็นอย่างยิ่ง ตั้งแต่วันตั้งครรภ์มา ใบหน้าของนางก็ยิ้มแฉล้มอยู่เสมอ ผิวพรรณก็สดใสตลอดมาจนกระทั่งถึงวันคลอด และในที่สุดนางนั้นก็ได้บุตรเป็นชายคนหนึ่งสมความหวัง แต่พอคลอดบุตรออกมาแล้วใบหน้าที่เคยยิ้มแย้มเบิกบานอยู่เสมอตลอดทั้งวันนั้นก็หายไป 50% เพราะประเดี๋ยวลูกก็เจ็บเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ตัวเองก็ป่วยกระเสาะกระแสะเรื่อยมา จะประกอบการงานอะไรก็ทำไม่ได้เหมือนแต่ก่อน ทรัพย์สินเงินทองก็มีแต่เสียไป ครั้นเมื่อบุตรโตขึ้นก็เริ่มผลาญทรัพย์สมบัติของบิดามารดาอีกจนในที่สุดเศรษฐีทั้งสองก็ยากจนลง จิตใจก็หมดความสุข กินก็ไม่ได้ นอนก็ไม่หลับ สองตายายก็น้ำตาไหลอาบหน้าเพราะความทุกข์ เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นเช่นนี้ นางเศรษฐีก็นึกถึงพระภิกษุองค์นั้นว่า เดี๋ยวนี้ท่านจะยังอยู่ในที่นั้นหรือเปล่าหนอ เราจะไปหาท่านและเล่าความทุกข์ของเราให้ท่านฟัง เผื่อท่านจะมีหนทางช่วยเราได้บ้าง คิดเช่นนั้นแล้วก็ออกจากบ้านเดินไปในป่ายังที่ซึ่งตนได้เคยไป ก็ได้พบพระภิกษุองค์นั้นกำลังนั่งฉันอาหารอยู่ นางก็ตรงเข้าไปกราบไหว้และนำอาหารที่ติดมือมาบ้างนั้นเข้าไปถวาย พระภิกษุสังเกตเห็นนางมีหน้าตาเศร้าหมองผอมคล้ำผิดกว่าแต่ก่อนก็หัวเราะและถามว่า “เมื่อก่อนนี้หน้าตาของเธอแจ่มใส เดี๋ยวนี้เหตุใดสีสันวรรณะจึงดูซูบซีดไปอย่างนี้ดูเหมือนเธอจะไม่มีความเบิกบานอะไรเลย” นางก็ตอบว่า “เมื่อก่อนนี้ข้าพเจ้ามีความปรารถนาว่า 1. มีบุตรแล้วจะได้ไปวัดวาได้ง่าย ๆ 2. ทรัพย์สมบัติทั้งหลายก็จะยกให้แก่บุตรผู้เป็นทายาท 3. เมื่อแก่ชราลงบุตรก็จะได้มาปฏิบัติดูแลให้มีความสุข แต่บัดนี้ก็หาสำเร็จดังที่ข้าพเจ้าปรารถนานั้นไม่ มันกลับกลายเป็นมหันตทุกข์ใหญ่โต เพราะบุตรของข้าพเจ้านั้นตั้งแต่เริ่มเกิดมาก็ได้ก่อแต่ความทุกข์ยากให้อย่างเดียว ซ้ำเมื่อเลี้ยงเขาเติบโตขึ้นมาแล้ว คิดว่าจะได้พึ่งพาอาศัยบ้าง เขาก็กลับไปคบหาสมาคมกับคนไม่ดีต่าง ๆ ทำให้ทรัพย์สินเงินทองหมดเปลืองเสียไปทุกวันเวลา ในที่สุดข้าพเจ้าสองคนก็เลยหมดปัญญาที่จะเลี้ยงดูเขาได้ เพราะเขามีแต่จะนำความทุกข์ความเดือดร้อนฉิบหายมาให้เท่านั้น ขอท่านได้โปรดช่วยข้าพเจ้าทั้งสองให้พ้นจากความทุกข์นี้ด้วยเถิด” พระภิกษุองค์นั้นก็ตอบว่า “เราเป็นผู้ทราบถึงเหตุนี้มานานแล้ว แต่ไม่มีพยานให้ปรากฏ ก็ไม่สามารถจะชี้แจงให้เธอเชื่อและเห็นความจริงได้ มาบัดนี้พยานก็ปรากฏขึ้นแก่ตัวเธอแล้วว่าสิ่งใดเป็นสุข สิ่งนั้นก็ย่อมเป็นความทุกข์” แล้วภิกษุองค์นั้นก็ได้แสดงธรรมให้นางเศรษฐีนั้นฟังว่า “สิ่งทั้งหลายไม่มีที่สิ้นสุดเช่นเราปลูกต้นไม้ไว้ต้นหนึ่ง เมื่อมันมีผลออกมาผลนั้นก็ค่อย ๆ แก่ขึ้นทีละน้อยจนกระทั่งสุกงอมแล้วในที่สุดก็จะหล่นลงมายังพื้นดิน เมื่อตกลงมาแล้วมิช้ามันก็จะเน่าเหลวเละและก็จมลงในแผ่นดินนั้นเองฉันใดก็ดี สิ่งที่เธอปรารถนานั้นเมื่อไม่สำเร็จก็เป็นทุกข์เมื่อได้มาแล้วก็ยังเป็นทุกข์อยู่ ฉะนั้นจึงควร

ใฝ่ใจแสวงหาความสุขในทางธรรมจะดีกว่า นี้แหละจึงจะเป็นความสบายร่มเย็น และเป็นสุขตลอดกาลนาน กล่าวคือจงชำระอาสวะกิเลสที่มีอยู่ไม่ให้มาพอกพูนดวงจิตของตน แล้วผู้นั้นก็จะมีความสุข"ฯ

6. ใจของคนเรานี้มีอยู่ 2 อย่างคือ บางคราวก็เป็นบาป และบางคราวก็เป็นบุญ ถ้าเราไม่ล้าง ขัด ตัด คลาย ซึ่งกิเลสความชั่วให้ออกไปเสียจากใจของเราได้แล้ว บาปทั้งหลายก็จะรัดรึงตรึงตราอยู่ในดวงใจของผู้นั้นไม่เสื่อมคลายหรือลดน้อยถอยลงได้ เพราะของใดที่ยังมีเครื่องประสมอยู่ของนั้นย่อมไม่ใช่ของดี ต้องเป็นของที่ไม่มีสิ่งใดเป็นส่วนผสมอยู่ นั่นแหละจึงจะเป็นของดีของแท้ เช่นทองหรือเงินที่ไม่มีสิ่งใดเจือปนนั้น ที่เรียกว่าทองแท้ เงินแท้ จะมีราคาสูง ในตัวของเรานี้ก็มีธาตุอยู่ 2 ธาตุ คือ**ธาตุที่ผสม**และ**ธาตุที่ไม่ผสม** ตามที่ท่านกล่าวว่า "สงฺขตํ วา อสงฺขตํ วา" ฯลฯ ธาตุที่มีส่วนผสมก็เป็น "ราคธรรม" ธาตุที่ไม่มีส่วนผสมก็เป็น "วิราคธรรม" เหตุนั้น เราจักต้องพากันล้าง ขัด ตัด คลาย ส่วนที่ผสมออกเสียให้หมด นั่นแหละจึงจะเป็น "**วิราคธรรม**" ได้ฯ

7. ร่างกายของคนเรานี้ ก็เปรียบเหมือนภูเขาลูกหนึ่ง ซึ่งมีธาตุอยู่หลายชนิด คือแร่ธาตุทอง ธาตุเงิน และเพชรก็ย่อมฝังอยู่ในก้อนหินนั้น เรียกว่า "อสังขตธาตุ" อย่างหนึ่ง และส่วนต้นไม้บ้าง ดินบ้าง หินบ้าง เหล่านี้ก็เป็น "สังขตธาตุ" ซึ่งเป็นที่อาศัยของคนและสัตว์ต่าง ๆ เช่นฝูงลิงค่างช้างเสือ ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น ส่วนแร่ธาตุทอง เงิน นั้นย่อมไม่ใช่เป็นที่อาศัยแห่งสัตว์เหล่านี้ เหตุนั้นถ้าพวกเราเหล่าพุทธบริษัททำตัวให้เป็นลิง เป็นค่าง เป็นช้าง เป็นเสือเหล่านี้แล้ว เราทั้งหลายก็จะได้พบเห็นแต่ต้นไม้ใบหญ้าและก้อนดินก้อนหินเท่านั้น จะไม่มีโอกาสพบกับแร่ธาตุเงินทองซึ่งเป็นของมีค่าเลย เหตุนั้นจงอย่าทำตนของตนให้เป็นเหมือน**ลิง**เหมือน**ค่าง** ที่ว่าเป็นลิงเป็นค่างนั้นก็คือทำอะไรจับ ๆ จด ๆ ไม่เป็นหลักเป็นแหล่ง จะอยู่ไหนก็ไม่แน่นอน จะกินที่ไหนก็ไม่เป็นที่เป็นทาง ซัดเซพเนจรไปตามเรื่องตามราว เที่ยวห้อยโหนโยนตัวไปในที่ต่าง ๆ นี้ก็ได้แก่ใจของคนเราที่ไม่มีหลัก ไม่มีสมาธิ เที่ยวคิดซอกแซกไปในเรื่องราวอดีตอนาคตและสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ไม่มีเวลาหยุดนิ่งอยู่กับที่ได้ นี่เป็นลักษณะของพวกลิงพวกค่าง ไม่ทำตัวให้เหมือนกับ**เสือ** ก็คือเสือโคร่งนั้น ลักษณะของมันมีความเหี้ยมโหดดุร้าย ได้แก่ความโกรธของมนุษย์ที่เกิดขึ้นในดวงจิตแล้วก็ย่อมจะแผลงฤทธิ์ออกมาเป็นเหตุให้กลบเสียซึ่งความดีของตน ส่วน**ช้าง**นั้นลักษณะของมันก็ได้แก่บุคคลผู้ชอบฟังแต่คำสรรเสริญเยินยอ ไม่ชอบคำตำหนิติเตียน เวลาทำชั่วถูกเขาติก็โกรธไม่ชอบใจ เวลาทำดีเขาชมเข้านิดก็แก้มตุ่ย นี่แหละเป็นลักษณะของช้าง ฉะนั้น ถ้าเราพากันกำจัดลิง ค่าง ช้าง เสือ ฯลฯ เหล่านี้เสียได้แล้ว เราก็จะเป็นผู้เป็นคนขึ้น เมื่อเป็นดังนี้แล้วเราก็จะรู้สึกว่าภูเขาลูกนั้น ถ้าเราต้องการของสูง ๆ เราก็จะได้ของสูง ถ้าเราปรารถนาของต่ำ ๆ เราก็จะได้ของต่ำ แล้วเราก็จะได้ขนสมบัติต่าง ๆ จากภูเขาลูกนั้นได้มากมาย เช่นแผ่นดิน เราก็จะปราบเสียให้ราบทำเป็นไร่เป็นนา ก้อนหินเราก็จะนำมาสกัดและถลุงให้กลายเป็นเงินเป็นทอง ส่วนต้นไม้เราก็จะฟันให้เป็นฟืนหรือเผาเป็นถ่านหุงข้าว หรือจะใช้ทำเป็นไม้เป็นเสาปลูกบ้านปลูกเรือนอยู่ก็ได้

ประโยชน์ทั้งหลายนี้เราก็จะได้มาจากภูเขาลูกนั้นเป็นอันมาก โดยอาศัยที่เราจะต้องมีความพากเพียรพยายาม ถ้าเราต้องการแร่เงินแร่ทอง เราก็จะต้องทำการถลุงขึ้น คือนำหินมาเผาไฟแล้วแยกธาตุดูว่าส่วนใดที่เป็นส่วนผสม (สังขตธาตุ) ก็จัดไว้ธาตุหนึ่ง ส่วนใดที่ไม่ใช่ของผสม (อสังขตธาตุ) ก็จัดไว้ธาตุหนึ่ง ต้องอาศัยการถลุงอย่างนี้ คือ

1. เราต้องมีเตาใหญ่ 2. มีพื้นที่แน่นหนาเป็นสถานที่สุมเผา 3. มีไฟ, เราต้องมีเครื่องมือทั้งสามสิ่งนี้จึงจะสามารถถลุงแร่นั้น ๆ ออกจากก้อนหินได้

ข้อที่ 1. เราต้องพากันหาฟืนมาให้มาก ๆ สำหรับมาสุมแร่ ก็ได้แก่การเสียสละวัตถุต่าง ๆ ทั้งภายนอกและภายในที่เรียกว่า "จาคะ" ข้อ 2. สถานที่ ๆ จะก่อเตาสุมก็ต้องให้มีพื้นแน่นหนาและหลังคาไม่รั่ว ได้แก่ "วิริยะ" ความพากเพียรกล้าหาญ 3. เมื่อหาสถานที่ตั้งเตาได้แล้ว เราก็ก่อไฟขึ้นคือ "ตปะ" แร่ธาตุต่าง ๆ ในก้อนหิน (คือร่างกายนี้) ก็จะละลายออกเป็นส่วน ๆ ตามธาตุของมัน เพราะธรรมชาติเงินทองตะกั่วก็ดี เมื่อเผาแล้วมันก็จะแยกจากกันเอง ส่วนใดเป็นธาตุชนิดใดมันก็ย่อมจะแสดงให้ปรากฏออกมาตามชนิดของมัน ร่างกายของเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้ถูกความเพ่งเล็งและแผดเผาแห่งจิตมาก ๆ แล้ว มันก็จะแสดงให้ปรากฏทั้งส่วนธาตุแท้และธาตุผสม แต่นักธรรมะของเราทุกวันนี้ไม่ได้ทันจะทำการถลุงก็พากันไปแสดงเสียเอง นึกเอาเอง แยกเอาเองเครื่องมือในการถลุงของตนก็ไม่มีสักอย่าง ฟืนก็ไม่มี เตาก็ไม่มี ไฟก็ไม่มี พื้นก็ยุบ หลังคาก็รั่ว แล้วจะนำอะไรไปถลุงเช่นเขาว่า "โลกุตตระ" ต้องมีอย่างนั้น ๆ "วิปัสสนา" ต้องเป็นอย่างนี้ ๆ "โสดา" ก็ต้องละอย่างนั้น ๆ เมื่อละได้แล้วจึงจะไปถึงขั้นนั้น ๆ "สกิทาคา" "อนาคา" และ "อรหันต์" ก็ต้องละได้อย่างนั้น ๆ ฌาน 1 ฌาน 2 ฌาน 3 และ ฌาน 4 ต้องทำได้อย่างนั้น ๆ ตัวเองก็ไปแยกเอาเสียเองหมด แต่แยกเท่าไรมันก็ไม่ออก เพราะตัวเองไม่มีฟืน ไม่มีเตา และไม่มีไฟเลย ความสำเร็จจะเกิดมาได้แต่ไหน **ความสำเร็จนั้นไม่ได้เกิดจากความคิดนึก เกิดจากคุณสมบัติของตัวเราเองต่างหาก** เราอย่าไปแยกมันเสียเอง เหมือนคนที่เห็นเขาถือหรือแบกก้อนหินก้อนโต ๆ ไปบ้านก็คิดว่าคนที่ทำอย่างนั้นช่างโง่จริง หนักก็หนัก แล้วจะไปได้อะไรในหินก้อนนั้น ครั้นแล้วตัวเองก็ถือจอบถือเสียมตรงไปที่ภูเขา เพื่อจะขุดเอาเฉพาะแต่ก้อนเพชรก้อนทองและก้อนเงิน ที่เป็นของเบา ๆ และก้อนเล็ก ๆ ห่อไปบ้าน แต่ในที่สุดก็คว้าน้ำเหลว ไม่ได้อะไรติดมือไปเลย เพราะธาตุเหล่านี้มันติดแน่นกันอยู่ในภูเขา จะใช้แต่จอบกับเสียมไปขุดเอาเฉย ๆ มันก็ย่อมจะไม่หลุดออกมาได้ ส่วนคนโง่นั้นพอแบกก้อนหินไปถึงบ้านก็ลงมือหาพื้นที่ หาเตามาตั้ง หาฟืนมาสุม แล้วก็ก่อไฟขึ้นยกก้อนหินนั้นโยนเข้าไปในไฟ เมื่อหินถูกความร้อนจัด ๆ เข้า พวกแร่ธาตุต่าง ๆ ที่ติดอยู่ในหินก็ละลายตัวแยกออกมาเป็นส่วน ๆ ที่เป็นเงินก็ไปรวมอยู่กับพวกเงิน ที่เป็นทองก็ไปรวมอยู่กับพวกทองที่เป็นตะกั่วดีบุกหรือเพชรก็แยกไปอยู่คนละส่วน ๆ ไม่ปะปนกัน คนโง่นั้นก็เลือกเอาแร่เงินทองเพชรไปได้สมตามความประสงค์ ส่วนคนที่สำคัญตนว่าฉลาด มีความรู้ดีว่าอันนั้นเป็นอันนี้ อย่างนี้เป็นอย่างนั้น ทำถึงขั้นนั้นแล้วจะไปถึงขั้นโน้น "สมาธิ" เป็นอย่างนั้น "วิปัสสนา" เป็นอย่างนี้

"โลกุตตระ" เป็นอย่างนั้น ฯลฯ **ผลสุดท้ายก็ได้กินแต่น้ำลายของตัวเองทั้งเรื่อง** ไม่ได้สมบัติอะไรไปสักชิ้นสักอัน ส่วนคนที่คิดว่าตนโง่นั้น เมื่อไปพบเห็นอะไรเข้าก็ขบไป คิดไป ขุดไป จนเกิดปัญญาขึ้น เช่นเมื่อเราต้องการความสุขก็ต้องพากันสร้างเหตุขึ้น คือ 1. **หาฟืน**มามาก ๆ ได้แก่การยอมเสียสละ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งมีอยู่ในตัวเรานี้อย่างหนึ่ง และวัตถุต่าง ๆ ที่เป็นของภายนอกอย่างหนึ่ง ด้วยการบำเพ็ญทาน ศีลและภาวนา เมื่อทำได้ดังนี้ก็จะเป็นการแผดเผากิเลสของตนเองให้หมดไป เรียกว่า "จาคะบารมี" จาคะบารมีนี้ก็จะต้องเป็นฟืนย่างกิเลสอย่างดี 2. **หาเตา**มาสำหรับสุมนั้น ก็ได้แก่วิริยะความพากเพียร คือเราก็เสียสละร่างกายของเรา มาเจริญกรรมฐาน มาทำความเพียรนั่งสมาธิภาวนา นึกถึงคุณพระพุทธ พระธรรมและพระสงฆ์ ทำดวงจิตของตนให้เยือกเย็น นี่แหละเป็นการสร้าง "เตา" แล้วเราก็พากันสูบลมหายใจเข้าไปเถิด ให้เหมือนกับที่เขาสูบเตาหลอมทองหล่อพระอย่างนั้น แล้วเราก็ทำใจให้แน่วแน่มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่เสมอ ตปะธรรมของเราก็จะแก่ขึ้น ๆ และเมื่อสูบบ่อย ๆ เข้าก็จะต้องเกิดแสงสว่าง เมื่อเราก่อเตาขึ้นแล้วเรา จะต้องสูบลมให้สม่ำเสมออยู่เป็นนิจ รวมก้อนกายใจทั้งหมดให้เป็นก้อนเดียวกัน อย่าไปทุบอย่าไปต่อยอะไร ๆ ทั้งหมด จะเป็นลักษณะของคนโง่ เมื่อเราเป่าไฟให้แรงมาก ๆ เข้าแล้ว ธาตุต่าง ๆ มันย่อมจะละลายตัวออกมาเอง ในการปฏิบัติธรรมนั้น มันจะเป็นอย่างไรก็ช่างมัน ไม่ต้องไปจัดแจงหรือตบแต่งให้เขาเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อเราสุมไฟได้แรงเต็มที่แล้ว สนิมต่าง ๆ คือมลทินก็จะหลุดไป เหลือแต่ก้อนแร่ซึ่งเป็นธาตุแท้ ก้อนหินที่ไปติดอยู่ในก้อนแร่ คือนิวรณ์ต่าง ๆ ก็จะหลุดออกไปจากใจของเรา ถ้า**เตา** ของเราก็ทะลุ **ไฟ**ก็แลบ เพราะการแผดเผาของเราอ่อน เราก็จะไม่สามารถถลุงขี้สนิมเหล่านี้ให้ออกไปจากใจได้ ฉะนั้น เราจึงควรทำตัวให้เป็นเหมือนกับคนเผาถ่าน 3. **หาไฟ** คือเมื่อเขาก่อเตาขึ้นแล้วเขาก็ลงมือสุมไฟ แล้วก็ปิดเตาเสียเพื่อมิให้ความร้อนกระจายออกไปข้างนอกได้ (ได้แก่การปิดอายตนะ) เหลือแต่ช่องลมเปิดไว้นิดเดียว (คือจมูก) เมื่อปิดเตาเสียหมดเช่นนี้แล้ว ต้นไม้ที่เราส่งเข้าเผาในเตานั้นก็ไม่มีอาการสึกหรอหรือเป็นขี้เถ้า เมื่อเปิดเตาออกก็จะกลายเป็นถ่านอย่างดี ฉันใด ตัวเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อดวงใจจำคำภาวนาได้แล้ว ดวงใจก็จะไม่ลืมไม่เผลอ การปิดเตาก็เท่ากับเราปิดสัญญาต่าง ๆ ที่จะเข้ามากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กั้นเสียซึ่งนิวรณธรรมทั้งหลาย ดวงใจก็ไม่ให้แลบออกไปรับสัญญาอารมณ์ภายนอก เมื่อปิดเสียเช่นนี้ ไฟถ่านของเราที่เผาไว้ก็จะคุกรุ่นอยู่ในเตา พอได้เวลาสมควรแล้ว เราก็จะเปิดออก ฟืนนั้นก็จะไม่เป็นขี้เถ้าเลย จะกลายเป็นถ่านที่แกร่งดีมีคุณภาพสูงกว่าฟืนธรรมดา นี้แหละเรียกว่าเราหา "ไฟ" มาสุม คือ **การบำเพ็ญตปะ** "ถ่าน" ก็คือความเป็นแก่นสาร ร่างกายของเราก็จะไม่มีขี้เถ้า มีคุณภาพสูง บาปทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจก็จะสูญ บุญก็จะเกิดมาแทนที่ ความดีนั้นก็จะเปรียบเหมือนกับ **ถ่านไฟ** ที่จะนำไปใช้ถลุงแร่ได้ต่อไป ธาตุของเราก็จะมีกำลัง สามารถแยกตัวของมันเองให้เป็น "สังขตธาตุ" และ "อสังขตธาตุ" มีความเข้มแข็งต่อไป ทีนี้ก็หันไปทางดวงจิตของเรา บังคับดวงจิตให้สงบ บำเพ็ญฌาน 4 ให้เกิดขึ้น "อกุศล" ซึ่งเป็นก้อนหินอยู่ก็จะแตกออก กามฉันทะก็แตก พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทัธจะกุกกุจจะและวิจิกิจฉาก็แตกออก แยกออกไปซีกหนึ่ง ดวงจิตก็จะดูดดื่มไปในฌาน มี **วิตกวิจาร**

กำกับอยู่เท่านี้ก็จะเป็น "วิปัสสนา" เราก็จะทราบว่า อันนี้แหละเป็นเพชร เป็นทอง ส่วนแร่เงินก็คือ **ปีติ** อิ่มกายอิ่มใจ **สุข** ก็คือมีความสุขเกิดขึ้นภายใน ซึ่งเปรียบเหมือนกับแร่ทองคำ เมื่อมีความสุขแล้วความวุ่นวายก็จะไม่ปรากฏ เหมือนกับแสงตะเกียงที่ไม่มีลมพัดก็จะเป็น "ธมฺโมปทีโป" หรือ "ปญฺญาปโชโต" คือ "วิปัสสนาญาณ" เกิดขึ้น ก็จะแลเห็นแก้ว 3 ประการ คือ พุทธะ ธรรมะ และสังฆะ ก็จะเกิดในบุคคลผู้นั้น มีสมบัติเกิดขึ้นในดวงใจ นี่ก็เปรียบเหมือนการสร้างฟืน เตา แล้วนำก้อนถ่านไปถลุงหิน หินนั้นก็จะแตกแยกออกเป็น "อสังขตธาตุ" "วิปัสสนาญาณ" เป็นไฟที่ใช้สุม การแยกธาตุอย่างนี้ต้องแยกด้วย "วิปัสสนากรรมฐาน" จึงจะเป็นประโยชน์ได้ตามที่ต้องการ อย่าไปแยกเอาเอง อันใดควรเป็นแสง เป็นเถ้า เป็นถ่าน หรือเป็นควัน มันก็เป็นของมันเอง ถ้าเราจะกำจัด "สังขตธาตุ" ออกจากตนก็ต้องทำอย่างนี้ ส่วนที่เป็น "อสังขตธาตุ" ก็จะแยกไปซีกหนึ่ง ส่วนที่เป็นสังขตธาตุก็ไปซีกหนึ่ง บุคคลนั้นจึงจะได้เห็นของจริงแท้ แต่ส่วนใดจะดีหรือชั่วก็ต้องอาศัยมีปัญญาอีก ถ้าไปยึดของดีเข้าก็เกิดโทษ หรือไปยึดส่วนชั่วเข้าก็ผิดฯ

อุปาทานขันธ์

วัดอโศการาม, 9 กันยายน 2500

วันนี้จะได้นำธรรมะซึ่งเป็นโอวาทานุสาสนีย์ ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรื่องอุปาทานขันธ์ อันเป็นเรื่องที่เกิดแห่งความทุกข์ทั้งหลาย มาบรรยายให้ฟังสัก 1 ข้อ พอเป็นเครื่องบำรุงปรุงแต่งดวงจิต ให้สำเร็จผลในสันติสุขตามความปรารถนา เหตุนั้น จึงขอให้พากันตั้งใจสดับตรับฟังด้วยดี เพื่อจะได้เกิดเป็นบุญกุศลแก่ตนของตนสืบไป เพราะการตั้งใจฟังธรรมะนี้ ย่อมจะอำนวยประโยชน์ให้แก่ผู้ฟังได้เป็น 3 ประการ คือ 1. ทำให้เกิดความรู้ 2. ทำให้เข้าใจในเรื่องราวต่าง ๆ ของตน และ 3. ทำให้เกิดความเย็นใจเหมือนกับต้นไม้ที่ได้ฝนฉะนั้นฯ

ธรรมะ **ท่านเปรียบเหมือนกับฝน** คนฟังนั้นเปรียบเหมือนต้นหญ้า หรือเถาวัลย์ ขณะใดที่มีฝนตกลงมา ลำต้นของมันก็จะแข็งแรงสดชื่น ตั้งตรง ไม่โอนเอียงไป-มา ยังความสดสลวยสง่าให้แก่ต้นไม้นั้น การตั้งใจฟังจึงเรียกว่าเป็นบุญกุศลอย่างนี้ การฟังนั้น ถึงแม้ธรรมะเบื้องสูงจะยังไม่เกิดขึ้นในดวงจิต ก็จะยังความโสภณให้บังเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้นั้น คือ เมื่อฟังนาน ๆ เข้า ความเจริญก็จะเกิดขึ้นในจิตใจ เหมือนต้นไม้ที่ได้ฝนบ่อย ๆ ก็ย่อมจะงอกงาม แผ่กิ่งก้านสาขาเกิดดอกออกผลยังประโยชน์ให้สำเร็จได้หลายด้านหลายมุม บุญกุศลที่เกิดขึ้นแก่บุคคลก็ย่อมจะยังความสง่าผ่าเผยแผ่ขยายออกไปปกคลุมถึง ลูก หลาน เหลน ต่อ ๆ ไป ใช่แต่เท่านั้น ยังจะเกิดดอกออกผลตามออกมาอีก และดอกนี้ก็ยังให้ประโยชน์ต่อไปคือ ได้เป็นที่อาศัยแห่งแมลงผึ้ง และแมลงอื่น ๆ ที่จะมาดูดกินซึ่งรสน้ำหวานในเกษรของมันนั้นอีกด้วย ผู้มีปัญญาเมื่อน้อมระลึกนึกไปถึงความดี ก็ย่อมจะยังความสำเร็จให้เกิดแก่ตนได้เหมือนช่อมะม่วง ที่นอกจากจะให้น้ำหวานแก่แมลงผึ้งแล้ว ก็ยังเป็นอาหารของคนได้อีก คือสำเร็จเป็นอาหารก็ได้ สำเร็จเป็นผลก็ได้ และเมื่อเหลือกินแล้ว ก็ยังเมล็ดไว้สืบพันธุ์ปลูกเป็นต้นต่อออกไปได้อีกมากมาย บุญกุศลก็ย่อมขยายตัวได้อย่างนี้ ถ้าใครมองเผิน ๆ แล้วก็จะไม่แลเห็น แต่ถ้ามองให้ลึกแล้วก็จะเป็นอย่างนี้ฯ

บุญกุศลนั้นใช่แต่จะยังประโยชน์ปกคลุมแต่ตัวคนเดียวก็หาไม่ ยังสามารถเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติบ้านเมืองและศาสนาได้อีกมากมาย ไม่ต้องดูอื่นไกลจะยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ เช่น

"เสื่อกกจันทบุรี" นี้ เดิมทีพวกชาวพื้นบ้านพื้นเมืองก็ทอกันไว้ใช้เองภายในครอบครัวไม่กี่หลังคาเรือน บ้านหนึ่ง ๆ ก็มีกันพอใช้สำหรับปูนั่งปูนอน ต่อมา ๆ ก็เกิดนิยมกันแพร่หลายมากขึ้น การทอเสื่อก็ขยายตัวจากหมู่บ้านออกมาเป็นตำบล อำเภอ จังหวัด และส่งไปขายตามท้องตลาดทั่วไปเกือบทั่วประเทศไทย จนเวลานี้ใคร ๆ ก็รู้จักว่าเสื่อกกจันทบุรีมีฝีมือละเอียดประณีต และมีคุณภาพดีอย่างไร นี่แหละจึงแสดงให้เห็นว่า บุญทั้งหลายเมื่อได้สะสมอยู่เสมอ ๆ ก็ย่อมจะได้ผลมาก เหมือนคนที่ทำไร่ทำนานั้น แรก ๆ ก็คิดทำกันเล็ก ๆ น้อย ๆ เพียงอาศัยเลี้ยงชีวิตภายในครอบครัวของตนเองเท่านั้น แต่ในที่สุดทำไป ๆ ก็ขยายตัวมากขึ้นทุกที ๆ จนกลายเป็นสินค้าสำคัญส่งออกไปขายนอกประเทศ ได้เป็นกระดูกสันหลังของประเทศไทย และนำเกียรติมาให้แก่ประเทศชาติของตนอีกด้วย เมื่อของ ๆ เรามีมากจนเหลือกินเหลือใช้ภายในบ้านแล้ว ใครมาซื้อเราก็ขาย ใครมาขอเราก็ให้ เมื่อเป็นดังนี้ก็ย่อมจะเป็นเครื่องเยียวยาสมานมิตรสหาย ให้มีความรักใคร่สามัคคีกัน คนที่จะเป็นศัตรูกับเราก็ไม่มี การแย่งชิงวิ่งราวฟันแทงกันก็จะไม่มี ถ้าการตระหนี่หวงแหนเกิดขึ้นก็ย่อมเป็นเหตุให้ฆ่าฟันกันได้ เหตุนั้น เราจึงควรจะสนใจในเรื่องบุญกุศลนี้ให้มาก คิดดูว่าภูเขาทั้งลูกเขายังทำให้เกิดประโยชน์ขึ้นได้ แต่ทำบุญกุศลใส่ตัวคนเดียวเท่านี้ ทำไมเราจะทำไม่ได้

คนที่อบรมดวงจิตบ่อย ๆ ใจก็จะกล้าขึ้นเป็น**ตปะ** ใช้เป็นเครื่องหุงต้ม-เผา-ย่างอาหารให้สุกได้ ไม่ต้องมานั่งกินของดิบให้เกิดโทษ เมื่อคนเราได้กินของที่สุกแล้วก็ย่อมจะเป็นสุข การอบรมจิตนี้เมื่อหมั่นทำอยู่เสมอ ๆ นาน ๆ เข้าก็จะกลายเป็นนิสัยสืบเนื่อง ทำให้เป็นคนนิสัยบาง คือพอแลเห็นแสงสว่างเพียงเงา ๆ ถ้าทำมากเข้า ๆ ก็จะได้แสงมาใช้อาศัยทำความดี คือเผาศัตรูหมู่มาร (คือกิเลส) ให้เป็นถ้ำถ่านจนกลายเป็นปุ๋ยมาใส่ต้นไม้ของตนให้งามได้ นี้ฉันใด สิ่งที่เป็นเสี้ยนหนามหลักตอ คือหมู่มารนั้นเราก็จะได้เผาเสีย จะได้ไม่มารบกวนดวงใจของเราให้เสียไป และเมื่อเผาแล้วมันก็จะกลายเป็นปุ๋ยมาเพิ่มพูนบารมีของตนให้แก่กล้า คราวนี้เราก็พอได้ร่ำรวยกับเขาขึ้นละ และก็พอจะได้กินของสุก ๆ กับเขาบ้างฯ

คนที่มีปัญญาชื่อว่า **"ผู้มีไฟ"** คือเมื่อมีปัญญาแล้ว เราก็จะมาพิจารณาสิ่งทั้งหลายให้ถูกต้องได้ เพราะคนเราบางคนทำชั่ว แต่ถูกเขาชมก็มี บางคนทำดี แต่ถูกเขาติก็มี เหตุการณ์อย่างนี้ย่อมเกิดมีแก่บุคคลในโลกแทบทุกคน ถ้าใครไม่มีไฟ คือปัญญาแล้ว คนนั้นก็จะต้องกลายเป็นคนที่กินของดิบ เช่น กินเป็ด กินไก่เข้าไปทั้งเนื้อทั้งหนัง-ทั้งขน-ทั้งกระดูก ถ้าใครมีปัญญาพิจารณาในตนแล้วความจริงก็ย่อมจะสำเร็จอยู่ในใจของตนคนเดียวเท่านั้น เมื่อปลงใจได้เช่นนี้ก็จะละวางสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายได้ ว่าเราจะดีเพราะคำสรรเสริญของเขาก็หาไม่ หรือเขาว่าติเตียนเรา ๆ ก็มิได้เลวไปตามเขาว่า

เมื่อเป็นเช่นนี้ การวอกแวกในการเดินทาง (การปฏิบัติธรรม) ของเราก็จะไม่มี นี่แหละถึงจะเป็นของที่ไม่ดี แต่เรานำมาเผาเสีย ก็จะกลายเป็นปุ๋ยไปได้

คนที่ไม่มีไฟจะเผานั้น การเดินทางของเขาก็ย่อมไม่สามารถจะถึงจุดที่หมายได้ ไป ๆ มา ๆ ก็วก ๆ วน ๆ เกยหาดเกยแห้งอยู่นั่นเองฯ

ไฟ เป็นเครื่องช่วยในการหุงต้มอาหารอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งช่วยให้เกิดแสงสว่างทั้งกลางวันและกลางคืน นี้ฉันใด คนที่มาอบรมปัญญาให้เกิดขึ้นในตนแล้ว ก็ย่อมจะพ้นจากบาปและก้าวไปสู่กระแสแห่งวิมุติธรรมได้ คือความปล่อยวางเป็นเหตุฯ

ฉะนั้น บัดนี้จะได้อธิบายในการยึดถือขันธ์ 5 อันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ต่อไป มีใจความย่อ ๆ ดังนี้

อุปาทานนั้น เป็นต้นเหตุแห่งความทุกข์ทั้งหลาย เป็นสิ่งที่ก่อภพก่อชาติ ไม่ปลอดภัย **สิ่งใดที่ปรากฏตัวเป็นรูปร่าง สิ่งนั้นย่อมยังความทุกข์ให้เกิดขึ้น** เหมือนบุคคลที่มีเงินปรากฏให้คนเห็นก็ย่อมจะต้องมีขโมยมาแย่งชิงวิ่งราว เมื่อมีเงินแล้วเขาจะเห็นก็กลัว เขาไม่เห็นก็กลัว นี้ฉันใด ผู้ที่ยึดถือว่าขันธ์ 5 เป็นตัวตนอยู่ในโลกนี้ก็ทุกข์ ตายไปโลกหน้าก็ทุกข์ อันการยึดถือของคนเรานั้นมีอยู่ถึง 3 ชนิดหรือ 3 กาล คืออดีต-อนาคต-และปัจจุบัน ในกาลหนึ่ง ๆ นั้น ก็มีขันธ์อยู่กาลละ 5 ขันธ์ ฉะนั้น คน ๆ หนึ่งจึงมีขันธ์กันคนละ 15 ขันธ์ ก็เมื่อคนเราแบกขันธ์กันไว้มากเช่นนี้ก็ย่อมเกิดทุกข์ คือ ข้างหน้าก็คิดไปว่า ถ้าตัวเรานี้อยู่ไปจนอายุถึง 60-70-80 ปี แล้วเราจะเป็นอย่างไรหนอ? หรือถ้าเราจนกรอบลงไปในวันข้างหน้า แล้วเราจะทำอย่างไรดี? คิดอย่างนี้แล้วก็วิตกวิจารไปต่าง ๆ นานา คิดไปดีก็เป็นอิฏฐารมณ์ คิดไปไม่ดีก็เป็นอนิฏฐารมณ์ บางคนที่คิดไปในทางที่ไม่ดีมาก ๆ เข้า ก็เกิดความทุกข์ท้อใจ เศร้าใจ ไม่มีความสุข เพราะตนนั้นไปยึดเอาในสัญญาอารมณ์ของตนเข้าไว้ นี่ก็เรียกว่าเรามีก้อนหินหนัก ๆ ถึง 5 ก้อนวางไว้ข้างหน้า แล้วก็วกไปถึงข้างหลังอีกว่า ลูก-หลาน-เหลน ของเรานี้ ถ้าเราตายไปแล้วเขาจะเป็นอย่างไรหนอ? อีกอย่างหนึ่งก็คิดว่าถ้าเราตายไป เราก็จะแบ่งสมบัติให้แก่ลูกหลานของเราให้เขาปกครองแทนตัวเรา แล้วเขาก็จะได้ตั้งเนื้อตั้งตัวเป็นหลักฐานต่อไป แต่ลูกหลานของเรามันก็เป็นคนโง่ ถ้าเราให้ทรัพย์สมบัติไปแล้วมันก็จะไปเล่นการพนันฉิบหายหมดแล้วเราจะทำอย่างไร คิดเช่นนี้แล้วก็เกิดความท้อใจขึ้น บางคราวก็คิดถึงความดีของตน ของลูก ของหลาน ว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ก็สบายใจเป็นอิฏฐารมณ์ขึ้น นี่ก็เป็นหินหนัก ๆ อีก 5 ก้อน ตกลงรวมเป็นหินข้างหน้า 5 ก้อน ข้างหลัง 5 ก้อน แล้วก็ปัจจุบันอีก 5 ก้อน มือขวาก็ยึดรูป มือซ้ายก็ยึดนามเข้าไว้ ถือว่ารูป เวทนา-สัญญา-สังขาร และวิญญาณเหล่านี้ว่าเป็นของ ๆ ตัว มือขวาก็หิ้ว มือซ้ายก็หิ้ว อุปาทานก็หาบอยู่บนไหล่ คราวนี้ก็พากันหาบไป-หาบไปเถอะ ไม่ละไม่วางก็จะมีแต่ความทุกข์ เมื่อทุกข์แล้วก็ไปยึดทุกข์นั้นเข้าอีกก็เลยลำบากทั้งกาย**ทั้งใจ** ทั้งหิ้ว ทั้งหาบ จนหน้านิ่วไหล่เอียง เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงสงสาร ทรงสอนให้เราสละละ**วางเสียให้เป็น "จาโค ปฏินิสสัคโค"** ใครไม่วางไม้คานออกจากไหล่คนนั้นก็เดินไปไม่รอด **ถ้าวางสัญญาข้างหน้า** ข้างหลังเสียก่อนก็พอค่อยเบาลง มีแต่มือหิ้วไว้สองข้างก็ยังพอไปได้

นี้แหละถ้าผู้ใดไม่มาบำเพ็ญสมาธิภาวนา ทำจิตให้สงบจากนิวรณ์ ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่ายังหาบอยู่ เพราะไม่ได้ปลดปล่อยสัญญาอดีต-อนาคตอันใดเลย **สัญญาเหล่านี้เราไม่จำเป็นจะต้องไปนึกถึงมัน** เช่นเรื่องของตัวเราเองก็ดี เรื่องของลูกเต้า หลาน เหลนก็ดี หรือทรัพย์สมบัติอันใดก็ดี ในเวลาที่มาทำความสงบนี้ เราจะต้องไม่นึกคิดถึงอะไรทั้งหมด ตั้งใจนั่งนิ่ง ตัวตรงมองดูปัจจุบันอย่างเดียว คือลมหายใจ แล้วแสงสว่างก็จะปรากฏขึ้น ถึงมือซ้าย-ขวา จะยังยึดรูป-นามอยู่ ก็ยังตัดภาระส่วนใหญ่สองข้างบนไหล่เสียได้ ส่วน **"รูป"** ที่มันยังหนักตื้ออยู่นั้นก็เพราะพญามัจจุราชเขาคอยนำยาพิษมาโปรยใส่ให้เรา เช่น **"ตา"** ทีแรกมันก็ใส มองอะไรแจ่มกระจ่างดี ต่อมาพอพญามัจจุราชเขานำยาพิษมาโรยใส่ก็ทำให้ตาของเรามืดฟางไป บางทีก็เป็นต้อมืดไปบ้าง คราวนี้เราก็ต้องวิ่งไปหาหมอตรวจวัดสายตา หาแว่นใส่ หายาใส่ ลอกตา ควักลูกตา เปลี่ยนแก้วตา มันก็เกิดเป็นทุกข์ขึ้นมาทุกอย่าง ทีนี้ลูกตานิดเดียวมันก็จะหนักขึ้นมาเท่ากำปั้น **"หู"** ของเราทีแรกก็ได้ยินเสียงอะไร ๆ ดี ต่อมาพญามัจจุราชเขาก็นำเอายาพิษมาโรยใส่ให้อีกทำให้หูอื้อ หูตึง ใครจะพูดจะว่าอะไรก็ไม่ใคร่ได้ยิน ฟังอะไรก็ไม่รู้เรื่องไม่เข้าใจ ก็อึดอัดรำคาญ บางทีเขาพูดไม่ดีฟังเป็นดี พูดดีฟังเป็นไม่ดี ฟังผิด ฟังถูก ก็เลยเกิดเป็นปากเป็นเสียงทะเลาะวิวาทกันขึ้น **"จมูก"** ก็เหมือนกัน เมื่อแรก ๆ มันก็ดี ต่อมามัจจุราชเขาก็มาโรยยาพิษให้อีก ทำให้เกิดเป็นโรคเนื้องอก ริดสีดวงขึ้นมา ต้องวิ่งหายานัตถุ์มาดม หายารมยาสูบ ไปหาหมอจี้ไฟฟ้าบ้าง จมูกก็เลยกลายมีกลิ่นเหม็น เสียรูปเสียทรงผิดปกติ ลิ้น-กาย-ใจ ก็มีแต่ความทุกข์เข้ามาทับถมเช่นเดียวกัน เหตุนี้ท่านจึงว่า **"รูป อนิจฺจํ"** รูปทั้งหลายมันไม่มีความยุติธรรมสม่ำเสมอ เมื่อคิดแล้วก็เร่าร้อนใจตน จะดูเนื้อหนังก็เหี่ยวย่นหลังคดหลังโกง เมื่อแก่เข้าอย่างนี้ก็เป็นภาระหนักใจตนเอง ทั้งยังหนักลูกหลาน หนักเงิน หนักทองหนักทรัพย์สมบัติสิ่งของที่เยียวยา **ถ้าเราไปยึดของที่ไม่เที่ยงมาเป็นของ ๆ ตน เราก็จะต้องเดินไม่เที่ยงไปด้วย** คนเรานั้นมักจะยึดในวัตถุกันเสียโดยมาก คือยึดว่า เป็นเรา เป็นเขา เป็นดี เป็นชั่ว บางคราวก็ยึดถือ **"นาม"** ว่าเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เป็นของ ๆ ตัว นี่แหละจึงเรียกว่า **หิ้ว** ไว้ทั้งสองมือ แต่ก็ยังดีกว่า **หาบ** เพราะมีแต่ที่มือเราก็ยังพอจะนั่งนอนถือได้ แต่ถ้ามีหาบวางอยู่บนไหล่แล้ว เราจะนั่งก็นั่งไม่ได้ ได้แต่ยืนท่าเดียว เหตุนี้เราจึงควรมาทำความสงบใจเสีย คือพากันเจริญสมาธิภาวนา ทำดวงจิตให้สงบเป็นสมถะ แล้วก็จะเกิดปัญญาขึ้น เมื่อปัญญาเกิดแล้วก็จะมองเห็นชาติของตนว่า เราเกิดมานี้ แม้ฟันซี่เดียว หรือผ้าสักผืนก็มิได้ติดตัวมา เมื่อเรามาอย่างไรเราก็จะต้องกลับไปอย่างนั้น ไม่มีอะไรติดตัวไปได้สักอย่างเดียว ความดีความชั่วเท่านั้นที่จะส่งคนให้ไปเกิดในคติดี ชั่ว สวรรค์ หรือนิพพาน เมื่อใครมาเจริญกรรมฐานอย่างนี้ ผู้นั้นก็จะเป็นคนดี มีภาระน้อย เพราะเขาปล่อยวางมือทั้งสองข้างเสียได้จากการหิ้ว ผู้นั้นก็จะถึงซึ่งความสุข เท่ากับได้แก้ว 3 รัตนะเป็นเครื่องประดับตัว เมื่อจะเดินทางไปถึงด่านทางโน้นก็ขายได้มีราคา จะใช้ประดับประดาอยู่ในบ้านก็สวยงาม ใครฉลาดมาบำเพ็ญการเสียสละปล่อยวางได้เช่นนี้ก็จะเป็นสาธารณประโยชน์เปรียบเหมือนทองคำของตน จะตกไปอยู่ในประเทศใดก็มีค่าอยู่เสมอ ไม่เหมือนกับธนบัตร ซึ่งใช้ได้เฉพาะแต่ในประเทศของตนอย่างเดียวเท่านั้น เหตุนี้ เมื่อใครมาทำจิตปล่อยวางให้พ้นเสียได้จากการยึดหน้า ยึดหลัง ยึดปัจจุบันแล้ว ผู้นั้นก็จะ

เปรียบเหมือนกับได้ทอง **"ชมพูนุช"** ไว้ทั้งแท่ง ก็ย่อมจะมีแต่ความสุขทุกวันเวลา ถ้าใครมายึดมั่นสำคัญผิดว่าเป็นของ ๆ ตนแล้ว ก็ย่อมจะทำดวงจิตให้เร่าร้อนไม่มีความสุข

เหตุนั้นท่านจึงได้กล่าวเตือนใจไว้ว่า ใครไปยึดถือในรูป-นาม และสัญญาทั้งหลายแล้ว ผู้นั้นก็จะต้องเป็นผู้หนัก ไปไหนไม่รอด ในที่สุดก็จะต้องติดโลกตายเหมือนกับลิงที่ขโมยแตงในไร่ของตา-ยาย แล้วก็ต้องติดตังตายอยู่กับที่ ดังจะได้ยกมาเล่าให้ฟังเป็นอุทาหรณ์ต่อไปฯ

มีเรื่อง ๆ หนึ่ง ซึ่งเป็นสิ่งควรคิดเทียบเคียงในเรื่องความยึดถือ ว่าลำบาก เป็นทุกข์ทรมานมากน้อยเพียงไร

มีนิทานเล่าไว้ว่า มีตายายสองคน อยู่ราวป่าใกล้ตีนภูเขาแห่งหนึ่ง เกิดน้ำท่วมทุ่งนา ทำนาไม่ได้ จึงพากันไปทำไร่ที่เชิงเขา ปลูกข้าว ปลูกข้าวโพด ปลูกถั่ว ปลูกแตงโม และแตงไทย พอจะได้อาศัยเลี้ยงชีพของตน แต่พอตกเวลากลางคืน ก็มีพวกเม่น พวกสัตว์มาคอยกินพืชผลอยู่เสมอ ทั้งเวลากลางวัน ก็มีนก มีลิง มีค่างมารบกวน ในที่สุดสองผัวเมียจึงปรึกษากันว่า เราจะต้องไปนอนเฝ้าอยู่ที่ไร่ ทำบ่วงทำหน้าไม้ไว้ช่วยป้องกันรักษา กลางคืนเป็นยามวาระของสามี ส่วนกลางวันเป็นยามวาระของภรรยา

อยู่มาวันหนึ่ง ฝูงลิง ค่าง ก็มารบกวน ไล่ก็ไม่ค่อยหนี กระโดดไปต้นนั้นมาต้นนี้ ทำท่าหยอกหลอกยายจนไม่มีเวลาที่จะได้พักผ่อนในเวลากลางวัน ยายจึงคิดอุบายแสวงหายางไม้ในป่ามาเคี่ยวให้เหนียวเป็นตัง ต้นไม้ต้นใดหรือตออันใดที่ลิงชอบไปอาศัยอยู่ ยายก็เอาตังไปเที่ยวป้ายทาไว้ อยู่มาวันหนึ่ง ในเวลากลางวันก็มีลิงฝูงหนึ่งพากันมามากมาย ต่างตัวต่างก็คว้าลูกแตงโมแตงไทยกินกันจนอิ่ม ยังมีแม่ลิงตัวหนึ่งมีลูกสองตัว ลูกตัวหนึ่งป่วย นางแม่จึงให้ตัวพ่อคอยเฝ้ารักษาไม่ได้มากับลิงฝูงนั้น ส่วนลิงตัวเมียก็พาลูกอีกตัวหนึ่งห้อยอกติดตามฝูงมาหากิน ในเวลาวันนั้นก็นึกขึ้นได้ถึงลูกที่ป่วยอยู่ข้างหลังซึ่งไม่ได้มา ก็คิดจะเอาแตงไปฝากลูกและสามีของตน เมื่อตนกินอิ่มแล้ว ก็เอาแตงลูกเล็ก ๆ อมไว้ในปากสองกระพุ้งแก้มเพื่อจะเอาไปให้ลูก แล้วก็คว้าเอาลูกที่เขื่อง ๆ มาใส่ไว้ที่อกเพื่อเอาไปฝากสามี ให้ลูกที่เกาะอยู่ข้างหน้าไปเกาะเสียข้างหลัง พอเตรียมตัวเช่นนี้แล้วก็พอดียายแก่ถือเสียมเดินมาเจอะเข้าจึงขับไล่ พวกลิงทั้งฝูงก็พากันตกใจ ต่างพากันวิ่งหนี ส่วนลิงตัวนี้ก็กระโดดไปกระโดดมาเพราะความหนักแห่งตน หนักทั้งหลัง หนักทั้งหน้า หนักทั้งปาก ร้องก็ไม่มีเสียง พอดีก็กระโดดขึ้นไปนั่งบนตอ ๆ หนึ่ง ซึ่งยายแก่เอาตังไปทาไว้อย่างหนานุ่ม ยายแก่คนนั้นก็วิ่งถือเสียมเข้าไปใส่ ลิงตัวนั้นนึกจะกระโดดหนีจะเผยอตัวก็ไม่ขึ้น หางก็ไปขมวดม้วนอยู่กับตัง จึงเอามือไปแกะตังออกจากหาง มือก็ติดตังเข้าไปอีก อีกข้างหนึ่งก็ไปช่วยจับช่วยแกะ เห็นเหลว ๆ ดำ ๆ ลองเอาดมดู มือก็เลยติดกับจมูก เอาตีนข้างหนึ่งไปเกี่ยวข้างหน้าเพื่อจะยัน

ให้ก้นหลุดจากตอก็ยิ่งติดเข้าไปอีกเปอะปะ เอาตีนไปช่วยเช็ดถู ตีนทั้งสองก็เลยติดกันเหมือนผูกมัด เผยอตัวก็ไม่ออก นั่งกลอกหน้าเหมือนลิง นึกไปมาก็ก้มกัดด้วยปากอย่างใจโกรธใจฉิวอยากจะกัด ยายแก่แต่ก็ต้องก้มกัดตัง ฝ่ายยายแก่พอเห็นลิงติดตังก็ร้องเรียกให้ตามาดู แล้วสองตายายก็ช่วยกัน หักเอารังมดแดงมาเคาะใส่ เอาไฟมาลนขนหลุดขนล่วงทรมานตนอยู่บนตอ

ฝ่ายสองตา-ยาย คนหนึ่งได้ด้ามจอบ อีกคนหนึ่งได้ด้ามเสียมก็ช่วยกันตีลิงนั้นจนถึงแก่ความตายทั้งแม่ทั้งลูกอย่างทรมานตน

ผลอันนี้ที่เกิดขึ้นได้แก่ความห่วง ความอาลัย ความยึดถือข้างหลังและข้างหน้า ทั้งปัจจุบัน คือ ลูกที่เกาะอยู่บนคอ แตงโมที่อุ้มอยู่บนอก จึงต้องตกทุกข์ทรมานตนถึงเพียงนี้ ฉะนั้น พระพุทธ-เจ้าจึงสอนให้ปล่อยวางสัญญา อดีต อนาคต ข้างหลัง ข้างหน้า ขันธ์ 5 ทั้งหลาย ปัจจุบัน คือ นามกับรูป รูปเปรียบเหมือนลูกแตงที่อยู่ข้างหน้า นามเปรียบเหมือนลูกที่อยู่บนคอเกาะอยู่บนไหล่ พ้นไปไม่ได้เพราะมีภาระอันหนัก

เมื่อบุคคลผู้ใดมีความยึดถือ ชื่อว่า ผู้มีภาระอันหนัก แม้อยู่ในโลกนี้ก็แสวงหาความดีได้ยาก แม้ตายไปก็มีภาระอันหนักขวางอยู่ข้างหน้า ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ปล่อยวาง อย่าเข้าไปยึดถือในสัญญาอดีต อนาคต ปัจจุบัน ทำจิตอันนั้น ให้เสมอเหมือนน้ำค้างที่อยู่บนใบบัว ไม่รั่ว ไม่ซึม ไม่เซิบ จะถึงธรรมที่ไม่ตาย หายจากความทุกข์ ถึงบรมสุขอย่างเลิศ ไม่ต้องมาเกิดมาตาย ในโลกนี้ และโลกหน้า ฉะนั้นสาธุชน พุทธบริษัทจึงสมควรจะหาหนทางลดหย่อนผ่อนเบาให้จงได้

บรรยายมาในอุปาทานขันธ์ ก็ยุติลง เสมอเพียงเท่านี้ฯ

วัดอโศการาม, 17 กันยายน 2500

1. คนเราย่อมต้องการความสุขอยู่ 2 อย่าง คือความสุขในทางโลก ซึ่งเรียกว่า **"อามิสสุข"** อย่างหนึ่ง กับความสุขในทางธรรม เรียกว่า **"นิรามิสสุข"** อย่างหนึ่ง แต่ความสุขในทางโลกนั้นย่อมเป็นของลุ่ม ๆ ดอน ๆ ไม่แน่นอนไม่คงที่ ท่านจึงกล่าวว่า **"วัฏฏโก โลโก"** เป็นสิ่งที่หมุนเวียนเปลี่ยนไปมา เพราะโลกนั้นถ้าจะเปรียบก็เหมือน **"แป้งจี่"** ลักษณะของมันเป็นแผ่นกลม ๆ มีหน้า 2 หน้า ถ้าด้านใดด้านหนึ่งวางติดแนบอยู่กับกระทะ ด้านนั้นก็ย่อมถึงไฟสุก กินอร่อย แต่ถ้าสุกมากเกินไปก็ไหม้เกรียม กินไม่ได้ ส่วนด้านที่ไม่ถูกไฟก็ไม่สุก จะต้องกลับไปกลับมาจึงจะสุกกินได้ทั้ง 2 ข้าง เหตุนั้นความสุขของโลกจึงหาความสม่ำเสมอมิได้ และเมื่อเป็นดังนี้จึงย่อมไม่เป็นที่สบายแก่ชาวเรา

2. **ความสุขทั้งหลายย่อมสำเร็จมาจาก "บุญ" เหมือนกันทั้งหมด** แต่เป็นบุญที่ได้มาจากพ่อแม่ปู่ย่าตายายหาไว้ให้ก็มี แต่กระนั้นบุญนี้ก็ยังมีอาการเหมือนกับสายน้ำไหล คือบางวันก็ไหลตลอด บางวันก็ขาดเป็นห้วง ๆ ไม่เหมือนกับความสุขที่เกิดจากการกระทำของตัวเราเองซึ่งไม่ต้องอาศัยอะไรเลย ความสุขทางโลกซึ่งต้องอาศัย "พัสดุกาม" นั้นก็ทำความเพลิดเพลินให้ชั่วคราว แต่แล้วก็อาจกลับกลายไปเป็นความทุกข์ได้ **"พัสดุกาม"** นั้นก็คือรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ ซึ่งเนื่องด้วยอายตนะภายนอก เรียกว่า **อามิสสุข** ส่วน **นิรามิสสุข** นั้นเป็นความสุขที่เนื่องมาแต่การอบรมจิตโดยเฉพาะ ได้แก่การที่เราสับสร้างความดีภายในเช่นที่เรามานั่งสมาธิฟังธรรมกันอยู่นี้ ความสบายกายสบายใจก็มีพอสมควร แต่ความสุขอีกชนิดหนึ่งเกิดขึ้นในดวงจิต เป็นความสุขที่สูงเหนือความสุขชนิดใด ความสุขชนิดนี้แหละที่พระพุทธเจ้าทรงสอนให้เราพากันแสวงหาไว้สำหรับตัว เพราะเป็นความสุขที่ถาวร คงที่ และไม่เปลี่ยนแปร

3. ดวงจิตของคนเรานั้น ตามปกติก็มักจะตกไปได้ใน 2 ทาง คือถ้าจิตนั้นตกไปในอารมณ์ที่ไม่ดี เราก็ไม่สบายไม่มีความสุข ถ้าจิตตกไปในอารมณ์ที่ดี เราก็สบายมีความสุข เมื่อยังตกไปได้ใน 2 ฝ่ายดังนี้ ก็เปรียบเหมือนกับคนที่กำลังเดินทางอยู่ ย่อมจะมีความสุขสบายทีเดียวยังไม่ได้ เพราะระหว่างเดินทางนั้นก็จะต้องมีทั้งแดดทั้งฝนทั้งฝุ่นทั้งลม ร่างกายก็เหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า เนื้อตัวก็เปื้อนเหงื่อเปื้อนไคล สู้คนที่เขาหยุดเดินแล้วไปนอนอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ มีเสื่อสาด

น้ำใส และลมพัดเย็นสบายนั้นไม่ได้เหตุนั้นท่านจึงสอนให้ทำความสงบขึ้นในใจของตน ดังที่ว่า **"นตฺถิ สนฺติ ปรํ สุขํ** ซึ่งแปลว่า **ความสุขอย่างอื่นนอกจากความสงบย่อมไม่มี** หรือจะแปลว่า ความสงบเป็นความสุขอย่างยิ่งก็ได้ เมื่อใจของเราสงบนิ่งแล้ว เราก็จะแลเห็นสภาพของการหยุดนิ่งกับการเดินทางอยู่ว่าผิดกันไกล

4. **"ธรรมะ"** นั้น ไม่ใช่เป็นของศาสนาโน้นศาสนานี้ ไม่ใช่เป็นของคนโน้นหรือคนนี้ และก็ไม่ใช่อยู่ที่วัดนั้นหรือวัดนี้ ความจริงธรรมะนั้นไม่มีเจ้าของ เป็นสาธารณธรรม เพราะคนเราที่เกิดมานี้ ถึงใครจะถือศาสนาใดหรือไม่ถือก็ตาม ธรรมะก็ย่อมมีอยู่ในตัวทุกคน ถ้าจะกล่าวอีกนัยหนึ่ง ธรรมะก็เป็นชื่อของจิตวิญญาณ ใครจะเรียนก็มี ใครไม่เรียนก็มี ใครจะปฏิบัติก็มี ใครไม่ปฏิบัติก็มี ลักษณะของดวงจิตนั้นท่านแต่งให้เป็น 3 อย่าง คือ ถ้าจิตดีก็เรียกว่า **"กุศลจิต"** หรือ **"กุศลธรรม"** ถ้าไม่ดีก็เรียกว่า **"อกุศลจิต"** หรือ **"อกุศลธรรม"** ถ้าจิตเป็นกลาง ๆ ไม่ดีไม่ชั่วก็เป็น **"อพยากตธรรม"** (อพยากฤต) ลักษณะเช่นนี้ย่อมมีอยู่ในตัวคนเราทุกผู้ทุกคน การทำจิตของตนให้ดีนั้นมีอยู่ 2 บรรยาย คือถ้าเราเดินทางเกวียนเป็นหลุมเป็นบ่อ เราก็ต้อง ,หนื่อย ถ้าเราเดินทางรถราบรื่น เราก็จะสบาย ฉันใด ดวงจิตของเราถ้าตกไปในทางบาปกรรม ,ราก็ไม่มีความสบายใจ คือคิดไปในทางโลกที่ดีและไม่ดี หรือคิดไปในทางธรรมที่ดีและไม่ดี อย่างนี้ก็เปรียบเหมือนกับคนที่เดินกินอาหาร ย่อมจะมีความสุขไม่สมบูรณ์ ถ้าเรามาจัดอาหารใส่ภาชนะและนั่งกินให้เป็นที่เป็นทางแล้ว เราก็จะมีความสุขสมบูรณ์ได้ ความสงบระงับนั่นแหละจะมีรสเกิดขึ้นในดวงจิต **รสของความสงบก็คือ** 1. ให้ความเย็น 2. ให้ความโปร่งโล่งใจ 3. ให้ความบานใจ 4. ให้ความใสสะอาด และ 5. ให้ความสว่างอันสามารถจะมองเห็นสิ่งทั้งหลายในโลกได้ถนัดชัดเจน ผลอย่างต่ำที่สุดก็จะได้รับความสบายใจและได้วิชาความรู้

5. ดวงใจของเรานี้เปรียบเหมือนตะเกียงที่มีโป๊ะครอบอยู่ ถ้าโป๊ะนั้นแตกหรือร้าว แสงสว่างก็ย่อมจะรั่วไหลออกไปข้างนอกได้ ทำให้แสงสว่างภายในตะเกียงลดน้อยไป ถ้าโป๊ะนั้นดีไม่แตกไม่ร้าว แสงไฟก็ย่อมสว่างแจ่มแจ้งมีกำลังมาก ร่างกายของเราเปรียบเหมือนกับโป๊ะหรือหลอดตะเกียง ฉะนั้นท่านจึงสอนให้หมั่นขัดล้างให้ขาวสะอาด หรืออีกอย่างหนึ่งก็เปรียบเหมือนสายไฟฟ้า ถ้ามันถูกขัดสีสายถลอกไปถึงลวด ย่อมนำความเสื่อมของกระแสไฟ ยังอันตรายให้เกิดขึ้นแก่ตนและคนอื่น จำเป็นจะต้องตรวจตราดูแลซ่อมแซมให้ดี ส่วนดวงจิตก็เปรียบเหมือนกับไฟ ต้องคอยหมั่นสำรวจอย่าให้แสงมันแลบออกไปข้างนอก คือให้เราพยายามทำความสงบ ตัดเสียซึ่งเครื่องกังวลต่าง ๆ น้อมใจไปทางพระพุทธคุณ ธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ซึ่งเรียกว่า **"พุทธานุสสติ" "ธรรมานุสสติ"** และ **"สังฆานุสสติ"** ถ้าเราไปนึกถึงเรื่องที่ไม่ดีแล้ว ดวงจิตของเราก็จะพลอยเสียไปด้วย เหมือนกับการถ่ายภาพ ถ้าไปถ่ายภาพที่ดีเราก็จะได้รูปที่ดีที่สวยงาม ถ้าไปถ่ายเอาภาพไม่ดีเข้าไว้ เราก็จะต้องได้รูปที่ไม่สวยงามไม่น่าดู เช่น บางคนที่ไปนั่งดูมวย หรือเล่นม้าแข่ง หรือไปดูละครจำอวดที่ขบขันตลกคะนองก็ดี ภาพเหล่านี้จะเข้ามา

ติดอยู่ในดวงใจ บางทีตัวเองก็เพลินเผลอไปจนลืมตัวถึงกับแสดงกิริยาท่าทางวิปริตออกมาให้คนอื่นเห็น เช่นคนที่ดูมวยนั้น บางทีลืมตัวเกิดมันมือถึงกับชกเอาคนที่นั่งดูอยู่ข้างหน้าก็มี เหตุนั้นท่านจึงสอน **ให้เราพากันระลึกถึงแต่สิ่งที่ดีงาม** เช่น นึกไปในทางพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ซึ่งเป็นความดี ๆ

6. **พระพุทธเจ้านั้น ท่านดีอย่างไร** ดีเพราะท่านเป็นผู้ไม่มีเขม่ามลทินอะไรเลยแม้แต่นิดหนึ่งน้อยหนึ่งในพระวรกายและพระหฤทัย ธาตุขันธ์อายตนะของพระองค์ก็บริสุทธิ์ไปหมด เหตุนั้น เมื่อพระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว พวกมัลลกษัตริย์และสาวกสาวิกา ซึ่งพากันมาถวายพระเพลิงพระพุทธสรีระนั้น เตโชธาตุจึงหาได้เผาพระสรีรธาตุบางส่วนของพระองค์ให้อันตรธานหายสูญไปไม่ ธาตุทั้งหมดเมื่อถูกความร้อนเข้าก็ละลายไหลมาจับกลุ่มรวมกันเป็นก้อนได้อีก ซึ่งเรียกว่า **"พระบรมธาตุ"** นี่แหละจึงแลเห็นได้ว่า ของดีและบริสุทธิ์นั้นก็ย่อมจะต้องศักดิ์สิทธิ์ดังนี้ เหตุนั้นจึงกล่าวได้ว่า **บุญกุศลนั้นตกน้ำก็ไม่ไหล ตกไฟก็ไม่สูญ** และความดีของพระองค์นั้นก็ได้ปกคลุมพวกเราให้ร่มเย็นเป็นสุขมาจนถึง 2,500 ปีแล้ว ๆ

7. ในส่วนดวงใจของพระองค์นั้น พระองค์ก็ทรงมีน้ำพระหฤทัยเยือกเย็น และเปี่ยมไปด้วยพระมหากรุณาธิคุณแก่พวกเราเป็นอย่างยิ่ง ท่านรักเราและเมตตาเรายิ่งกว่าลูกกว่าหลานไปอีก เหตุนั้น จึงได้ทรงแสดงธรรมะอันเป็นทางปฏิบัติ เพื่อให้เราทั้งหลายได้พ้นจากกองทุกข์และมีความสุข ซึ่งถ้าจะเปรียบแล้วก็เหมือนกับแสงอาทิตย์ที่ยังความสว่างไสวไปทั่วในทุกทิศทุกทาง ไม่เหมือนกับแสงไฟธรรมดาซึ่งเกิดจากตะเกียงหรือดวงเทียน เพราะแสงไฟธรรมดานี้ ถ้าตรงไหนเป็นที่ปิดบังแล้ว ก็ย่อมส่องไปไม่ถึง และมองไม่แลเห็น แต่ดวงจิตของพระพุทธเจ้านั้น ย่อมจะส่องไปให้เห็นได้ทั้งในที่ลับและที่แจ้ง ลืมตาก็เห็น หลับตาก็เห็น จึงเรียกว่าดวงจิตของพระองค์นั้นให้ความสว่างทั่วโลก ใครจะติเตียนนินทา ท่านก็เป็นสุข ใครจะสรรเสริญเยินยอ ท่านก็เป็นสุข มีความสุขอยู่เรื่อยตลอดเวลาเหมือนทองคำธรรมชาติ ซึ่งสุกปลั่งอยู่เสมอไม่ว่าจะตกไปอยู่ในสถานที่ใด ๆ ถึงใครจะเอาไปทำเป็นแหวน เป็นสายสร้อย หรืออะไร ๆ มันก็สุกเป็นทองคำธรรมชาติอยู่อย่างนั้น นี่แลเรียกว่า **"สมณธรรม"** คือไม่มีอาการเอียงไปในฝ่ายรักฝ่ายชังในดวงจิต ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า พระพุทธเจ้าทรงความดีอย่างนี้ และเมื่อพระองค์หนีไปแล้ว คนก็ยังรักและอาลัยอาวรณ์ ไม่เหมือนกับคนธรรมดาเรา ซึ่งไปไหนก็คายความชั่วให้เขาก้อนเท่ากำปั้น ส่วนความดีคายไว้ให้นิดเดียว พระพุทธเจ้านั้นเมื่อไปคบคนพาล ท่านก็คายความดีให้คนพาล เมื่อไปคบบัณฑิตท่านก็คายความดีให้บัณฑิต คบคนโง่ ท่านก็คายความดีให้คนโง่ คบคนฉลาดท่านก็คายความดีไว้ให้คนฉลาด ตลอดไปจนถึงบ้านใดเมืองใด ท่านก็คายความดีไว้ในบ้านนั้นเมืองนั้น เหตุนี้เมื่อพระองค์เสด็จไปอยู่ ณ ที่ใด จึงไม่มีภัย มีแต่ลูกหลานญาติมิตรห้อมล้อมไปหมด ท่านจึงกล่าวว่า **"วิสาสา ปรมา ญาติ"** ถ้าถือเป็นญาติกันอย่างนี้ก็ย่อมปลอดภัย มี

การสนิทกันทางกาย ไปมาหาสู่เยี่ยมเยียนกัน สนิททางวาจาก็มีการทักทายปราศรัย ถามทุกข์สุขซึ่งกันและกัน สนิททางใจก็เมตตาช่วยเหลือเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน นั่นแหละเรียกว่า **คายความดีของตน** ผู้นั้นจะไปกินข้าวบ้านไหนก็กินได้ จะไปนอนบ้านใครก็นอนได้ ไม่มีคนรังเกียจ ญาติมิตรสหายทั้งหลายก็ย่อมจะช่วยป้องกันภัย และช่วยเหลือทุกสิ่งทุกประการ นี้แลเป็นตัว**ธรรม** ฯ

8. เหตุนั้น เราจึงควรเป็นผู้ที่ตั้งอยู่ในความดีเช่นพระองค์บ้าง ใครจะทำดีหรือทำชั่วให้แก่เรา เราก็แผ่เมตตาให้เขาร่มเย็นเป็นสุข นั่นแหละเรียกว่า **"จิตเป็นธรรม"** กล่าวทางปรมัตถ์ก็เรียกว่า **"จิตเป็นกลาง"** คือ ใครจะรักใครก็อย่าให้จิตมันรักเขามากจนเกินไป จะเกลียดใครก็อย่าให้เกลียดเขามากนัก ปรับปรุงความรักความเกลียดให้พอดีพองาม **อย่ารักจนหลงหรือเกลียดจนไม่อยากมองดูหน้า** รักแต่พอปานกลาง เกลียดก็แต่พอปานกลาง พอประสานสมานคุณงามความดีต่อกันได้ ทำเช่นนี้ คนที่เกลียดเราอยู่บ้างก็จะรักเรา คนที่รักเราอยู่บ้างก็จะสงสารเรา อย่างนี้เรียกว่าทำความเป็นกลาง ตั้งอยู่ในธรรม คือ กำจัดความชั่วออกไปจากจิตใจ ฯ

9. **"ธรรม"** นั้น เปรียบเหมือนน้ำฝนในอากาศ เมื่อตกลงมาแล้วก็ย่อมยังความสกปรกในพื้นแผ่นดินให้สะอาดได้อย่างหนึ่ง 2. ยังต้นไม้และต้นหญ้าทั้งหลายให้สดชื่น 3. เป็นน้ำดื่มบริโภคแก่คนและสัตว์แก้ความหิวกระหาย 4. เป็นเครื่องระงับดับไฟให้บรรเทาความร้อน เหตุนั้น **คุณของธรรมะจึงยังคนให้สะอาดร่มเย็นเป็นสุข** คือดับเพลิงกิเลสเสียได้ไม่ให้ลุกลาม เมื่อใครเขาจะทำให้เราเกลียด แต่เราก็ไม่เกลียด เขาจะทำให้เราโกรธ เราก็ไม่โกรธ หรือจะทำให้รักให้หลง เราก็ไม่รักไม่หลงไปตามเขา ธรรมะไม่ใช่เป็นของคนโน้นหรือของคนนี้ เมื่อใครนำไปปฏิบัติให้เกิดมีในตน บุคคลนั้นก็ย่อมมีอิสรภาพ ฯ

10. ทีนี้จะได้กล่าวถึงคุณ **"พระสงฆ์"** คุณพระสงฆ์ภายนอกนั้น ได้แก่คุณภาพ พระสงฆ์ที่โกนผม นุ่งเหลืองนั้น ไม่ใช่พระสงฆ์ตัวจริง ตัวจริงได้แก่ **ดวงจิตที่บริสุทธิ์ ซื่อสัตย์สุจริต นั่นแหละชื่อว่า "พระสงฆ์"** เรียกว่า "สงฆ์" ส่วนสงฆ์ภายนอกนั้น ย่อมมีทั้งดีและไม่ดี ที่เป็นโจรเป็นขโมยก็มี การทำความดีให้เกิดขึ้นในตนนั้นแลเป็นคุณธรรม กล่าวคือ **"สุปฏิปันโน"** ผู้ที่ทำจิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวเป็นปฐมฌาน **"อุชุปฏิปันโน"** ทำใจให้เที่ยงตรงไม่โอนเอียงไปในฝ่ายชั่ว คือ ทุติยฌาน **"ญายปฏิปันโน"** ทำจิตให้ละเอียดประณีตสูงขึ้นไปอีกเป็นตติยฌาน **"สามีจิปฏิปันโน"** ทำจิตให้คล่องแคล่วขึ้นไปกว่านั้นอีกเป็นจตุตถฌาน อย่างนี้เรียกว่า บำเพ็ญอยู่ในกรรมฐาน ทำจิตสันดานให้ผ่องใสสงบจากนิวรณธรรม ไม่เอียงไปข้างหน้า ไม่โอนมาข้างหลัง ไม่เหลียวมาทางซ้าย ไม่แลไปทางขวา เป็นมัชฌิมาปฏิปทา ทำจิตของตนให้อยู่ในพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ อย่างเดียว ฯ

11. ความอิ่มของร่างกาย ย่อมเกิดได้ 2 ทาง คือ 1. **ทางกาย** ได้แก่อาหารที่เราบริโภคเข้าไป มีข้าว น้ำ เป็นต้น 2. **ทางใจ** ได้แก่การเจริญกายคตาสติ อาหาร ทั้งหลายซึ่งเป็น "ปุ๋ย" ของร่างกาย ก็จะเกิดประโยชน์แก่ตัวเราได้เต็มที่ ถ้าใครไม่เจริญกรรมฐานอาหารนั้นก็จะให้ความเจริญแก่ร่างกายเพียง 30 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น ถ้าใครหมั่นพิจารณาพลิกแพลง แก้ไข ปรับปรุง ในธาตุขันธ์อายตนะของตนให้ดี ก็จะเปรียบเหมือนกับเขี่ยไฟให้ลุกโพลง เพราะธาตุทั้งหลายที่คุมกันอยู่นี้ **ถ้าใครมีสติพิจารณาค้นคว้าดูกายคตาสติให้ตลอดทั่วทั้งตัวแล้ว ผู้นั้นก็จะรู้เรื่องของร่างกายได้ดีและมีความสุข** ยังความอิ่มกายให้บังเกิดขึ้น ธาตุทั้งสี่คือธาตุดินก็จะเต็ม ธาตุน้ำก็จะเต็ม ธาตุไฟก็จะเต็ม ธาตุลมก็จะเต็ม ไม่มีอาการบกพร่องเหมือนกับไฟที่เราเขี่ยขึ้น ก็ย่อมจะเกิดความสว่างไสว ความสงบก็จะมีขึ้น เจ้าบาปกรรมทั้งหลายก็จะหายสูญ บุญก็จะไหลเข้ามาแทนที่ สามารถจะนั่งอยู่ได้นาน ๆ ตั้งหลายชั่วโมงก็ไม่มีอาการปวดเมื่อย คนนั้นก็จะมีกำลังกายเข้มแข็ง ดวงจิตของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราปล่อยไปตามรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์แล้ว ก็จะเหมือนกับมีดที่ไปถูกน้ำกรด มันย่อมจะเป็นสนิมขึ้นมา และใช้การอะไรไม่ได้ ฉันใด ถ้าเราปล่อยใจไปตามคนไปตามโลกภายนอกแล้ว ความดีก็ย่อมจะหายสูญไปหมด เหตุนั้นท่านจึงให้สังวรดวงใจของตนทำให้เป็นเอกัคคตารมณ์ ดวงจิตก็จะหยุดเที่ยวไปในสัญญาต่าง ๆ จิตนั้นก็จะอิ่ม คนที่เที่ยวไปในสัญญาอารมณ์นั้นคือดวงจิตที่หิวโหย จึงต้องไปเที่ยวแสวงหาอาหาร ส่วนคนที่ไม่เที่ยวไปในสัญญาอารมณ์ ดวงจิตนั้นก็จะเกิดกำลัง มีความอิ่ม มีความสุขสบาย ดวงใจนั้นก็จะได้พัก คือ สงบจากสัญญาทั้งปวง เมื่อมีความสงบแล้ว ก็ย่อมจะสบาย สว่าง และมีสติปัญญา เมื่อมีปัญญาแล้วก็นำปัญญานั้นมาชำระดวงใจของตนให้พ้นจากอาสวะทั้งหลาย ดวงใจนั้นก็จะไม่ต้องอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ไม่ต้องอาศัยธาตุทั้งสี่ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม แต่ก่อนนี้ธาตุทั้งสี่มันเป็นคนใหญ่คนโตมโหฬาร แต่พอใจของเราแก่ขึ้นแล้ว เราก็จะเห็นว่าธาตุทั้งสี่เสมอเหมือนกับเด็กเท่านั้น และดวงใจก็จะปล่อยวางร่างกายเสียได้ไม่ยึดถือ ไม่ยึดมั่นในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ว่าเป็นของตน ดวงจิตนั้นก็จะเปรียบเหมือนไปลอยอยู่กลางแจ้ง ไม่ต้องอาศัยอะไรเลย ใครทำจิตได้อย่างนี้ก็จะเท่ากับมีเครื่องเพชรทองประดับตัว เราก็จะพ้นไปจากกองทุกข์ จิตก็จะเหมือนกับเพชรเม็ดใหญ่โตทีเดียว คือ พุทฺธรตนํ ธมฺมรตนํ และสงฺฆรตนํ ก็จะปรากฏอยู่ภายในใจ ผู้นั้นก็จะหายจากความยากจน จะอยู่ในโลกนี้ก็มีความสุขจะย้ายไปอยู่โลกอื่นก็มีความสุข ฯ

อบรมสมาธิตอนบ่าย

1. **การเจริญสมาธิ เปรียบเหมือนการขุดบ่อเพชร** ร่างกายเปรียบเหมือนก้อนหินใหญ่ สติเปรียบเหมือนกับจอบหรือเสียม ถ้าใครไม่ทำจริง ๆ คือขุดตื้น ๆ เพียงผิว ๆ หรือขุดตรงนั้นบ้าง ตรงนี้บ้าง ไม่ขุดลงไปที่เดียวแห่งเดียวแล้ว ขุดทั้งวันทั้งเดือน บ่อนั้นก็จะไม่ลึกถึงแค่หัวเข่า ถ้าเราตั้งใจขุดลงไปเฉพาะที่เดียวจริง ๆ แล้ว บ่อนั้นก็จะต้องลึกลงไป ๆ ทุกที จนกระทั่งไปพบก้อนหินใหญ่ แต่คนโง่พอไปพบก้อนหินเข้าก็จะวางจอบวางเสียมทิ้งเปิดหนีเลย (ได้แก่คนที่นั่งสมาธิ พอมีอาการปวดเมื่อยก็ทนไม่ได้) ส่วนคนฉลาดเมื่อพบก้อนหินก็ยิ่งจะขุดเซาะลงไป ๆ จนเลยพ้นไปจากก้อนหินนั้น แล้วเขาก็จะได้พบก้อนเพชรอันมีค่า ซึ่งติดอยู่ภายใต้ก้อนหินนั้น ถ้ายิ่งเป็นโคตรเพชรด้วยแล้ว ก็จะต้องนั่งกินนอนกินไปจนตายทีเดียว ฯ

2. **คนเราที่เกิดมานี้ ทุกคนย่อมมีหนี้เวรกรรมอยู่ในโลกมากมายนัก** คือ 1. เป็นหนี้บิดามารดาที่เอาเลือดเนื้อของท่านมาใช้ 2. เป็นหนี้สัตว์สาราสิ่งที่บริโภคเลือดเนื้อของเขาเข้าไปตั้งแต่เล็กจนโตมานี้ เรากินกุ้ง หมู ปู ปลา เป็ด ไก่ ควาย วัว เข้าไปเท่าไร ถ้าคิดถึงพวกกุ้งพวกปลาแล้วก็นับกันเป็นเข่ง ๆ ทีเดียว ถ้าคิดถึงเป็ดไก่แล้วก็นับกันเป็นเล้า ๆ หมูก็นับเป็นสิบ ๆ ตัวขึ้นไป ทั้งนี้ก็โดยซื้อหาจากการกระทำอันเป็นบาปของผู้อื่นบ้าง บางทีก็เป็นด้วยการกระทำของตนเอง โดยจงใจฆ่าเขามากิน ซึ่งทั้งนี้ก็ล้วนเป็นหนี้เวรกรรมเขาอยู่ทั้งนั้น เพราะสัตว์ทั้งหลายย่อมไม่มีตัวใดยินดีที่จะให้ชีวิตของตนแก่ใครด้วยความเต็มใจเลย ล้วนแต่ถูกบังคับข่มเหงใจให้มาเป็นอาหารทั้งนั้น แล้วเมื่อเรากินเลือดเนื้อของเขาเข้าไปแล้ว ก็ยังมาตู่ว่าเป็นเลือดเนื้อของเราเสียอีก แท้จริงก็ล้วนแต่เป็นเลือดเนื้อของผู้อื่นทั้งสิ้น ดังนี้ จึงเรียกว่า เราเป็นหนี้เขาอยู่ และถ้าเราไม่สร้างความดีไว้ใช้หนี้เหล่านี้แล้ว พอคับขันสิ้นท่านอนหายใจครอก ๆ ตาหลับไม่ลืมลืมไม่หลับเมื่อไร นั่นแหละเขาจะพากันมาทวงหนี้ของเขาละ คนเราเวลาที่มีสมบัติตึกรามบ้านเรือนดี ๆ อยู่ เจ้าหนี้เขาก็ไม่ค่อยจะสนใจ แต่เขาก็มาคอยเก็บดอกเบี้ยอยู่เรื่อย ๆ ได้แก่การเจ็บป่วยเป็นนั่นเป็นนี่ อะไรต่ออะไรต่าง ๆ ซึ่งเขาก็ยังพอผ่อนผันให้เราบ้าง ยังไม่เรียกต้นคืนทั้งหมดทีเดียว แต่ถ้าเขาเห็นเราย่อยยับอับจนจะหมดเนื้อหมดตัวไปเมื่อไร นั่นแหละเขาจะรุมกันมาฟ้องร้องเรียกทรัพย์สินของเขาคืนทันที คราวนี้ถ้าเรามีโคตรเพชรเม็ดใหญ่ (คือบุญกุศล) แล้วเราจะต้องไปกลัวอะไร ก็จับก้อนเพชรโยนทุ่มหัวมันลงไปเลย เจ้าหนี้ต่าง ๆ ก็จะต้องหายเงียบไม่มีเสียง ฯ

3. นี้ก็ได้แก่การที่เราสะสมบุญกุศลไว้ให้มาก ๆ เมื่อถึงเวลาเจ็บไข้ เราก็จะได้ต่อสู้กับความทุกขเวทนาได้ หรือเวลาจะตายเราก็จะไม่ต้องทุรนทุราย นอนหลับตาตายอย่างสบายเป็นสุข และเมื่อตายแล้วเราก็จะต้องได้ชาติภพที่ดีเป็นที่ไป ไม่ต้องไปเสวยทุกข์ยากอยู่ในอบาย เหตุนั้น "บุญกุศล" นี้แหละจึงเป็นสมบัติที่เราจะใช้หนี้เวรกรรมทั้งหลายได้ ฯ

ภาวนาบุญญกิริยาวัตถุ

วัดอโศการาม, 7 พฤษภาคม 2501

ในการนั่งสมาธิ ให้คอยสังเกตดูว่า จิตใจของเราได้ตั้งอยู่ครบในองค์ภาวนาหรือไม่ การเจริญสมาธินั้น จะต้องประกอบพร้อมไปด้วยองค์ทั้ง 3 ประการ จึงจะนับว่าเป็นไปโดยถูกต้องตามหลักของการภาวนา ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดผลสมบูรณ์ขึ้นได้ตามความปรารถนา องค์ของภาวนาที่กล่าวนี้ก็คือ

1. **วัตถุสมบัติ** หมายถึงที่ตั้งของดวงจิต กล่าวคือ ลมหายใจเข้าออก ซึ่งเราจะต้องคอยกำหนดรู้อยู่เสมอ ไม่ให้ใจวอกแวกไปทางอื่น หรือจะเรียกอีกอย่างหนึ่ง ก็คือ **"ฐาน"** ซึ่งแปลว่า **"หลัก"** หรือ **"ที่ตั้งแห่งการทำจิต"** ฯ

2. **เจตนาสมบัติ** ได้แก่ **"ความตั้งใจ"** คือ เมื่อเรากำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกแล้ว เราจะต้องมีสติจดจ่ออยู่เฉพาะแต่ลมหายใจอย่างเดียว โดยการระลึกคำว่า **"พุท"** ตามเข้าไปพร้อมกับลมหายใจเข้า และคำว่า **"โธ"** ตามออกมาพร้อมกับลมหายใจออก ทำอย่างนี้จนกว่าใจของเราจะนิ่งอยู่กับที่แล้ว เราก็ทิ้งคำภาวนาเสียได้ เมื่อใจนิ่งไม่ไปทางอื่นแล้ว สติก็จะแนบสนิทอยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่มีการพลาด การลืม การเผลอ นี่เป็นตัว **"เจตนา"** หรือที่เรียกว่า **"กรรม"** ฯ

3. **คุณสมบัติ** ได้แก่ความฉลาดที่จะต้องรู้จักปรับปรุง แก้ไข และขยับขยายลมหายใจของตนให้เป็นที่สบาย เช่นถ้าหายใจสั้นไม่สบาย ก็เปลี่ยนเป็นหายใจยาวสักหน่อย หรือถ้าหายใจยาวไปไม่สบายก็หายใจให้สั้นสักนิด สังเกตดูว่าหายใจยาว สั้น ช้า เร็ว อย่างไหนสบาย เราก็หายใจอย่างนั้นเรื่อย ๆไป เมื่อขัดข้องไม่สะดวกก็เปลี่ยนเสียใหม่ แต่อย่าไปเกร็งไปกัก หรือแข็งลม สะกดลมไว้ ต้องปล่อยให้หายใจไปตามสบาย การหายใจของเราจึงจะโปร่งโล่งคล่องแคล่ว ไม่จุก ไม่แน่น ไม่อึดอัด เมื่อเป็นเช่นนี้ ความอิ่ม ความเต็ม ความสุขเย็นก็จะบังเกิดขึ้นในดวงใจ ส่วนร่างกายก็จะพลอยได้รับความสุขไปด้วย นี่แหละคือตัว **"บุญกุศล"** ที่ท่านเรียกว่า **"กุสลา ธมฺมา"** อันเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการปรารถนา ฯ

เมื่อบุคคลใดได้มาฝึกหัดอบรมดวงจิตของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในหลักขององค์ภาวนาทั้ง 3 ประการนี้แล้ว ดวงจิตของบุคคลผู้นั้นก็จะมีความเชื่อง ว่าง่าย สอนง่าย ไม่ดื้อดึง เพราะจิตเกิดความฉลาดขึ้นก็จะรู้จักว่าอะไรเป็นความดีของเรา อะไรเป็นความไม่ดีของเรา อะไรเป็นเรื่องของคนอื่น อะไรเป็นเรื่องของตัวเรา ความเดือดร้อนวุ่นวายต่าง ๆ ก็จะไม่บังเกิดมีแก่บุคคลผู้นั้น เปรียบเหมือนกับวัวที่ฝึกหัดดีแล้ว ก็ย่อมใช้การได้ดี เชือกที่จะผูกก็ไม่ต้องเปลือง เจ้าของก็เบาใจ แม้จะปล่อยไปไหนตามลำพัง มันก็ไม่หนีหาย เมื่อไปแล้ว มันก็จะกลับคืนมาที่เก่าได้ เพราะมันรู้จักว่า ที่ใดเป็นคอกของมัน ที่ใดเป็นคอกของคนอื่น คนใดเป็นเจ้าของ คนใดไม่ใช่เจ้าของ สิ่งนั้นเป็นต้นหญ้า สิ่งนี้เป็นต้นข้าว มันก็จะไม่บุกรุกเหยียบย่ำเข้าไปกินข้าวในนาของคนอื่น อันเป็นเหตุที่จะให้เกิดการทะเลาะวิวาทขัดเคืองใจกัน ความสงบสุขก็จะมีแก่เจ้าของและคนเลี้ยง นี้อุปมาฉันใด ดวงใจของบุคคลเราก็เช่นเดียวกัน เมื่อได้ฝึกหัดอบรมดีแล้ว ใจนั้นก็จะเชื่อง ไม่เพ่นพ่านไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกต่าง ๆ ซึ่งโดยปกติแล้วใจของเราก็มักไม่ใคร่จะชอบอยู่กับตัว กล่าวคือมันย่อมจะไหลไปในทางตาบ้าง ไหลไปทางหูบ้าง ไหลไปทางจมูกบ้าง ไหลไปทางลิ้นบ้าง และไหลไปในทางกายบ้าง ซึ่งแตกแยกออกไปเป็น 5 สาย เหมือนกับแควแม่น้ำทั้ง 5 ซึ่งมิได้รวมอยู่เป็นสายเดียวกัน กำลังแห่งแม่น้ำนั้นก็ย่อมน้อยลงไม่ไหลได้แรงเต็มที่ นอกจากดวงจิตของเราจะไหลไปตามทวารทั้ง 5 คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะแล้ว มันยังจะไหลไปตามสัญญาอดีตบ้าง สัญญาอนาคตบ้าง มิได้ตั้งอยู่ในปัจจุบันแห่งเดียว เหตุนี้ดวงจิตจึงไม่มีความสงบ เพราะไม่มีเวลาได้พักผ่อน เป็นเหตุให้ขาดกำลัง เมื่อกำลังจิตเสื่อม กำลังกายก็ถอย ไม่สามารถในอันที่จะประกอบกิจการใด ๆ ให้สำเร็จได้ ไม่ว่าจะเป็นทางโลกและทางธรรม เปรียบเหมือนกับคนป่วย ซึ่งย่อมเป็นที่หนักใจของหมอและคนพยาบาล เพราะหมอก็จะต้องหมั่นมาตรวจดูอาการไข้ คนพยาบาลก็ต้องคอยระวังให้ยาให้อาหารให้ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ จะลุกนั่งก็ต้องคอยอุ้มคอยพยุง ต้องอดหลับอดนอนทั้งกลางวันกลางคืน ทอดทิ้งไม่ได้ ส่วนผู้ที่เป็นเจ้าของไข้ก็ต้องเดือดร้อนวิ่งเต้นหาเงินทองมารักษา พ่อแม่ญาติพี่น้องลูกหลานก็พากันหนักใจ ตัวเองก็ไม่ได้รับความสุข จะไปไหนก็ไม่ได้ จะทำอะไรก็ไม่สะดวก ขัดข้องเป็นทุกข์ไปทุกอย่าง ข้าวปลาอาหารก็กินไม่ได้ นอนก็นอนไม่หลับ เมื่อร่างกายเจ็บป่วยเช่นนี้ ผู้นั้นก็ย่อมขาดกำลัง นี้อุปมาฉันใด ดวงจิตของบุคคลซึ่งมิได้ตั้งอยู่ในความสงบนิ่ง ไหลไปตามสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ก็เปรียบเหมือนกับคนป่วย ย่อมขาดกำลังที่จะใช้ประกอบกิจการใด ๆ ให้สำเร็จได้ เพราะดวงจิตที่มิได้ฝึกหัดอบรมนั้น ก็จะเพ่นพ่านไปตามอำเภอใจ เป็นจิตที่ดื้อดึงว่าก็ไม่ได้สอนก็ไม่ฟัง เช่น บอกให้นอนมันจะนั่ง บอกให้นั่งมันก็จะเดิน บอกให้เดินมันก็จะวิ่ง บอกให้วิ่งมันก็จะหยุด จะบังคับบัญชาอะไรก็ไม่มีผล คราวนี้เจ้าตัวบาปอกุศลต่าง ๆ ก็จะพากันไหลตามเข้ามา กล่าวคือกิเลสอวิชชา ได้แก่ความโกรธ โลภ หลง เป็นต้น และนิวรณธรรมทั้ง 5 ก็จะเข้ามาครอบ-ครองแทรกสิงอยู่ในดวงใจของผู้นั้นดังที่เรียกว่าเปรตหรืออสุรกายเข้ามาสิงอยู่ ผู้นั้นก็จะมีแต่ทุกข์โทษ เดือดร้อนวุ่นวายด้วยประการต่าง ๆ ซึ่งเป็นเหตุนำความพินาศฉิบหายมาสู่ตัวเจ้าของเอง เพราะดวงใจผู้นั้นขาดกำลังที่จะต้านทานหรือขับไล่อวิชชาให้ออกไปจากจิตของตนได้ฯ

พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า คนเราทั้งหลายที่เกิดมาโดยมาก ย่อมจะเป็นไปด้วยอาการอย่างนี้ จึงมีแต่ความทุกข์ไม่ปลอดภัย เหตุนั้น พระองค์จึงทรงสอนให้พวกเราทั้งหลายพากันสะสมกำลังกายและกำลังใจไว้เพื่อต่อสู้กับความทุกข์ยากต่าง ๆ กล่าวคือทรงสอนให้เจริญ **สมาธิภาวนา** เพื่อสร้างกำลังกายใจให้มั่นคงเข้มแข็ง สำหรับต่อต้านกับข้าศึกศัตรูที่จะเข้ามาย่ำยีบีฑาดวงจิตของเรา การเจริญสมาธิก็คือการฝึกจิตให้มีความสงบนิ่ง เมื่อจิตได้มีความสงบนิ่งนาน ๆ เข้า ก็จะเกิดความใส ต่อจากนั้นแสงสว่างก็จะบังเกิดขึ้น คือ **"ปัญญา"** ตัวปัญญานี้แหละ เป็นตัวกำลังที่จะให้ดวงจิตของเรารู้จักต่อสู้กับเหตุการณ์ดีชั่วทั้งหลายได้ เพราะจิตฉลาดรู้เท่าทันในอารมณ์ทั้งหลายที่ผ่านเข้ามาทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ, รู้จักสัญญา อดีต อนาคต ปัจจุบัน รู้จักธาตุขันธ์อายตนะ รู้จักว่า อะไรดี อะไรไม่ดี อะไรควรคิด อะไรไม่ควรคิด อะไรเป็นของไม่จริง อะไรเป็นของจริง ฯลฯ เมื่อรู้เช่นนี้จิตก็จะจืดจาง เบื่อหน่าย ปลดปล่อยสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ปล่อยวางความยึดถือในอัตภาพร่างกาย ปล่อยวางความยึดถือในสิ่งภายนอก ซึ่งล้วนแต่เกิดขึ้นจากความปรุงแต่ง หาสาระอันใดมิได้ ฯ

เมื่อจิตผู้ใดปลดปล่อยสัญญาอารมณ์ทั้งหลายได้แล้ว จิตของผู้นั้นก็จะมีความเบาสบาย เหมือนกับคนที่วางหาบ วางหิ้วลงแล้ว จะเดิน จะวิ่ง หรือจะกระโดดก็ย่อมทำได้คล่องแคล่ว จะนั่งหรือนอนก็เป็นสุข จะไปอยู่ในที่ไหน ๆ ก็สบาย เมื่อใจได้รับความสบาย ใจก็มีความอิ่ม ไม่หิวโหย มีความสุข เมื่อมีความสุขแล้วก็นอนหลับ เมื่อนอนหลับก็มีกำลัง จะประกอบกิจการในทางโลกก็ย่อมสำเร็จ ทางธรรมก็สำเร็จ ส่วนคนที่หิวนั้นก็เพราะไม่มีความอิ่ม จึงเกิดการหิว เมื่อหิวแล้วก็โมโห แล้วก็หงุดหงิดไม่สบายใจ เมื่อไม่สบายก็เปรียบเหมือนกับคนที่เป็นโรคเป็นคนป่วย ย่อมขาดกำลังวังชา จะประกอบกิจการใด ๆ ก็สำเร็จได้โดยยาก ส่วนผู้ที่ฝึกหัดอบรมดวงจิตให้เป็นสมาธิจนมีความสงบเกิดขึ้นแล้ว ย่อมมีความอิ่มเต็มไม่หิว เกิดพละกำลัง 5 คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา อันเป็นเหตุให้ก้าวขึ้นสู่ความดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เมื่อจิตสงบเป็นจิตปัสสัทธิ กายก็สงบเป็นกายปัสสัทธิด้วย ธาตุขันธ์ก็เป็นไปด้วยความสงบ ไม่มีใครทะเลาะวิวาทกัน ร่างกายซึ่งประกอบด้วยธาตุทั้ง 4 นั้นก็จะอาบไปด้วยบุญกุศล คือความบริสุทธิ์ ซึ่งไหลจากกระแสจิตไปตามธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม เปรียบเหมือนกับเทวดา 4 องค์มาสิงอยู่ คือธาตุดินก็มีเทวดารักษาองค์หนึ่ง ธาตุน้ำก็มีเทวดารักษาองค์หนึ่ง ธาตุไฟก็มีเทวดารักษาองค์หนึ่ง ธาตุลมก็มีเทวดารักษาองค์หนึ่ง เมื่อสิ่งใดมีผู้รักษา สิ่งนั้นก็ย่อมไม่สึกหรอ เหตุนั้นธาตุทั้ง 4 จึงมีแต่ความเจริญ ไม่มีความเสื่อม ก็เป็น **สามัคคีธาตุ** มีกำลังสามารถที่จะทนต่อความทุกข์ทรมาน เจ็บ ปวด เมื่อยต่าง ๆ ได้ ส่วนจิตก็มีกำลังสูงขึ้นสามารถต่อสู้กับความทุกข์ทรมานใจต่าง ๆ ได้ จิตก็จะยิ่งมีอำนาจแรงขึ้นทุกที เหมือนกับดินตะไลที่เขาทำพลุ หรือดอกไม้เพลิง เมื่อจุดไฟเข้าก็จะระเบิดดังและพุ่งขึ้นสู่อากาศได้สูงเต็มที่ ฯ

การเจริญสมาธิภาวนานี้ ก็เพื่อจะสะสมกำลังหรือเสบียงสำหรับที่จะเดินทางต่อไปข้างหน้า

กำลังหรือเสบียงนี้ก็คือบุญกุศล ถ้าใครมีกำลังมาก เสบียงมาก ก็ย่อมจะเดินทางไปได้สะดวก จะไปโลกมนุษย์ โลกสวรรค์ พรหมโลก หรือพระนิพพานก็ไปได้ จะต่างกันก็แต่ช้าหรือเร็วเท่านั้น คนที่มีเสบียงมาก มีกำลังมาก การเดินทางก็ย่อมสะดวก เพราะจะขึ้นรถหรือลงเรือก็ไปได้ ที่พักอาศัยก็ร่มเย็นสบาย อาหารการกินก็บริบูรณ์ การเดินทางไม่ต้องเหน็ดเหนื่อยเท่าใดนักก็สามารถไปได้ไกลและถึงที่หมายเร็ว ส่วนผู้ที่มีเสบียงน้อย มีกำลังน้อย ไม่สามารถจะขึ้นรถได้ก็ต้องเดินเท้าเปล่า เหยียบกรวดบ้าง เหยียบหนามบ้าง กรำแดด กรำฝนบ้าง ไม่มีที่พักอาศัยดี ๆ อาหารก็ไม่สมบูรณ์ อดบ้างกินบ้าง การเดินทางก็ต้องเหน็ดเหนื่อยเนิ่นช้า กว่าจะถึงที่หมายก็อ่อนใจแทบหมดแรง แต่การเดินทางนี้ใครจะไปถึงช้าหรือเร็วก็ย่อมไปสู่จุดที่หมายอันเดียวกัน สมมุติว่าทุกคนต่างก็มุ่งหน้าจะเดินทางไปสู่กรุงเทพฯ คนที่เดินด้วยเท้าอาจไปถึงในเวลา 3 เดือน คนที่ขึ้นรถอาจไปถึงภายใน 3 วัน แต่คนที่ขึ้นเครื่องบินอาจไปถึงภายในเวลา 3 นาทีเท่านั้น ฯ

เหตุนี้เราทั้งหลายจงอย่าท้อใจในการทำความดี จงเร่งรีบสะสมกำลังคือ "บุญกุศล" ไว้ให้มาก เพื่อจะได้เป็นเสบียงและยานพาหนะที่จะส่งเสริมตัวเราให้เดินทางไปถึงจุดที่หมายได้เร็ว เมื่อไปถึงแล้วเราก็จะได้ประสบแต่ความร่มเย็นเป็นสุข การทำความดีในทางธรรม ถึงแม้จะไม่สามารถสำเร็จมรรค ผล นิพพานได้ในชาตินี้ ก็ยังเป็นปัจจัยให้ส่งผลต่อ ๆ ไปในภายภาคหน้าได้ ฯ

ผู้ที่เจริญสมาธิเปรียบเหมือนกับคนที่กำลังขับรถเดินทางไป ผู้ใดมีความฉลาดรู้จักปรับปรุง แก้ไขขยับขยายลมหายใจของตนให้เป็นไปด้วยดี ก็เท่ากับผู้นั้นได้เดินทางไปตามถนนที่ลาดยาง ราบรื่น รถก็จะแล่นไปได้โดยสะดวก หนทางไกลก็จะกลายเป็นใกล้ ส่วนผู้ที่ไม่มีสมาธิจิตใจวอกแวก ไม่รู้จักปรับปรุงแก้ไขลมหายใจของตน ก็เปรียบเหมือนคนที่ขับรถไปตามถนนที่ขรุขระ เป็นหลุมเป็นบ่อ ลุ่ม ๆ ดอน ๆ บางทีก็สะพานขาด บางทีก็ดินพังทั้งนี้ก็ได้แก่การลืมตัวเผลอตัว ขาดสติ ปล่อยใจให้ตกไปในสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ บางทีก็อดีตบ้าง อนาคตบ้าง ไม่ตั้งอยู่ในปัจจุบัน ผู้นั้นก็เปรียบเหมือนกับคนที่ไม่รู้จักซ่อมแซมถนนหนทางของตน ไม่คอยดูสิ่งกีดขวางและอันตรายที่จะมีข้างหน้า เขาก็จะต้องขับรถไปไม่สะดวก ต้องหยุดชงักติดขัด ค้างแรมค้างเดือน หนทางใกล้ก็จะกลายเป็นไกล บางทีก็กลับมาตั้งต้นใหม่อีกถอยหน้าถอยหลัง วกวนไปมาอยู่อย่างนี้ ผู้นั้นก็ไม่สามารถที่จะขับรถพาตนเองไปสู่จุดที่หมายได้ฯ

เหตุฉะนั้นเราทั้งหลายจงพากันตั้งใจจดจำคำบรรยายที่กล่าวมานี้ และนำไปคิดพิจารณาปรับปรุงแก้ไขจิตใจของตนดู หมั่นฝึกหัดอบรมให้เป็นไปโดยถูกต้องตามหลักขององค์ภาวนาซึ่งเรียกว่า **"ภาวนาบุญกิริยาวัตถุ"** ดังที่อธิบายมานี้ ก็อาจจะประสบพบเห็นซึ่งความสงบสุขได้ตามความปรารถนา ได้แสดงมาในธรรมกถาแต่โดยย่อพอเป็นแนวทางที่จะให้เข้าใจในหลักของการภาวนา ก็ยุติลงเสมอเพียงเท่านี้.

วิมุติธรรม

11 พฤษภาคม 2501

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ นมามิ ฯ

วันนี้จักได้นำธรรมะมาบรรยายให้ฟังสักข้อหนึ่ง คือ เรื่อง "วิมุติธรรม" เพื่อเป็นเครื่องสนับสนุนและส่งเสริมกำลังจิตใจของพวกเราทั้งหลาย ให้ก้าวไปสู่ทางแห่งความดี คือ ความสงบ อันเป็นเหตุที่จะให้พ้นจากความทุกข์ทั้งปวง เพราะธรรมะนั้นเปรียบเหมือนน้ำที่ใสสะอาด เมื่อผู้ใดได้บริโภคดื่มกินหรือใช้อาบชำระล้างร่างกายของตนแล้ว ผู้นั้นก็ย่อมจะได้รับความสดชื่นอิ่มเอิบ และเยือกเย็นทั้งกายใจ ฉะนั้นขอให้พวกเราพากันตั้งใจสดับตรับฟัง และน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติ ก็จะเกิดประโยชน์ คือ จะเป็นเครื่องชำระล้างมลทินโทษแห่งตัวเราเอง ให้กลายเป็นผู้บริสุทธิ์สะอาด ปราศจากเวรภัยและความทุกข์ทั้งปวงได้ ฯ

คนเราทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมจะต้องประสบกับความทุกข์ภัยพิบัติ และความยุ่งยากด้วยประการต่าง ๆ ถึงจะอยู่ในโลกก็ตาม หรืออยู่ในธรรมก็ตาม ก็ยังไม่พ้นไปจากความทุกข์ เพราะทุกข์เป็นของประจำโลกประจำตัวทุกรูปทุกนาม เมื่อใดเราพ้นไปจากโลก ไม่กลับมาเกิดอีกนั้นแหละเราจึงจะพ้นไปจากทุกข์ ฉะนั้นเราจึงควรจะต้องศึกษาให้รู้จักวิธีกำจัดทุกข์ ว่าความทุกข์ทั้งหลายเกิดมาแต่อะไร และทำอย่างไรเราจึงจะพ้นไปจากทุกข์เหล่านี้ได้

ความทุกข์ทั้งหลายย่อมเกิดมาแต่เหตุ เมื่อเรารู้จักเหตุ เราก็จะรู้จักวิธีกำจัดทุกข์ได้ เหตุของความทุกข์นั้นก็ย่อมเกิดจากตัวของเราเอง คือเครื่องกังวลใจต่าง ๆ ที่สะสุมรุมรอบอยู่ในตัวเรา ดวงใจที่ไม่มีอิสรภาพ ต้องตกเป็นทาสของสิ่งอื่น ตัวอย่างที่จะเห็นได้ง่าย ๆ เช่นเวลาที่เราหนีออกจากบ้านมาถึงวัด เราจะรู้สึกว่า จิตใจของเราค่อยปลอดโปร่งเบาขึ้น และมีความสุขมากกว่าเวลาที่เราอยู่ในบ้าน นั่นเป็นเพราะเหตุไร? ก็เป็นเพราะใจของเราได้ปลดปล่อยภาระและกิจการบ้านอันเป็นเครื่องกังวลใจต่าง ๆ เสียได้ชั่วขณะ แต่ความสุขนั้นไม่ใช่สุขเหมือนกับที่เราได้เข้าไปนั่งอยู่ในโรงหนังหรือโรงละคร เป็นความสุขสงบเย็นที่ปราศจากเรื่องเดือดร้อน

กังวลใจต่าง ๆ ถ้าเรามาวัดแต่ใจของเรายังมีความห่วงใยในภาระทางอื่นหรือเรื่องราวทางบ้านอยู่ ไม่สามารถจะสละละวางได้ ใจของเราก็ยังไม่มีความสุข ฉะนั้นถึงเราจะมาอยู่ที่วัด แต่ใจยังหมกมุ่นอยู่กับการงานของโลก จิตใจของเราก็ต้องเป็นทุกข์ เพราะหาความสงบพักผ่อนแห่งจิตมิได้ เรียกว่าใจยังตกเป็นทาสเขาอยู่ ไม่มีความอิสระ ฯ

ความทุกข์ของคนเรานั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือ ทุกข์อย่างทาส กับทุกข์อย่างผู้ดี **ทุกข์อย่างทาส** นั้นเป็นทุกข์ทางโลก คือตกเป็นทาสของกิเลสตัณหา ซึ่งเปรียบเหมือนกับนายจ้างที่โหดร้ายทารุณ ไม่มีความเมตตาปรานีแก่ผู้ที่รับใช้การงาน คือมีการบังคับขู่เข็ญ ให้ทำงานตลอดทั้งกลางวันกลางคืน ไม่มีเวลาได้พักผ่อนหลับนอน อำนาจของกิเลสเป็นเช่นนี้ ส่วน **ทุกข์อย่างผู้ดีนั้น** เป็นความทุกข์ในทางธรรม เป็นความทุกข์ในทางศาสนา ได้แก่การที่เรายอมตัวเข้ามาเป็นทาสของ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เราจะต้องรับใช้ท่านด้วยความสุจริต กาย วาจา ใจ เป็นทุกข์เบา ๆ ไม่ร้ายกาจทารุณ เพราะบุคคลที่ใช้เรา คือ พระพุทธเจ้านั้น ท่านเป็นลูกกษัตริย์ มีพระนิสัยอ่อนโยนสุภาพ และท่านเป็น "อริยะ" อริยะ แปลว่า ผู้เจริญแล้ว หรือผู้ทรงคุณธรรม ท่านเป็นผู้ดี ธรรมดาของผู้ดีนั้น ก็ย่อมมีเมตตาจิต ท่านจะใช้การงานอะไร ก็รู้จักใช้เป็นเวลาไม่พร่ำเพรื่อ มีเวลาให้ได้พักผ่อนหลับนอน และหาความสงบใจได้บ้าง แต่ถึงกระนั้นก็ดี เราก็ยังไม่มีอิสระ เพราะยังถูกท่านใช้ให้ทำงานอยู่ เรายังต้องอยู่ภายใต้บังคับบัญชาของท่าน จึงยังไม่พ้นไปจากทุกข์ได้ ตัวอย่างสั้น ๆ เช่น เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานได้ 7 วัน ก็มีผู้ที่เลื่อมใสในพระองค์พากันเศร้าโศกเสียใจว่าต่อนี้ไปเมื่อพระองค์ไม่มีพระชนม์อยู่แล้ว ใครเล่าจะมาเคี่ยวเข็ญว่ากล่าวให้เราทำดีอย่างนั้นอย่างนี้อีก นี่ก็แสดงให้เห็นว่า บุคคลเหล่านั้นยังต้องพึ่งพาอาศัยพระพุทธเจ้าอยู่ เมื่อไม่มีพระองค์แล้วก็จะพากันละเลิก ท้อถอยไม่ประกอบความดีได้ ต้องอาศัยอยู่ในบังคับบัญชาของผู้อื่น แล้วจึงจะทำคุณงามความดีแก่ตัวเองได้ สิ่งนี้เป็นการผิด พระพุทธเจ้าไม่ประสงค์ให้คนเราอาศัยคนอื่นสิ่งอื่นเป็นสรณะที่พึ่ง แม้จะเป็นการพึ่งพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ท่านก็ยังไม่ทรงสรรเสริญว่าเป็นความดีแท้ พระองค์ต้องพระประสงค์ให้บุคคล **มีตนของตนเองเป็นที่พึ่ง คือ "อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ"** ไม่ต้องอาศัยอิงผู้อื่น ให้มีตนของตนเป็นหลัก มีตนของตนเป็นใหญ่ เป็นอิสรภาพ ไม่ต้องขึ้นแก่ใคร นี้แหละจึงจะพ้นจากความเป็นทาส และมีความสุขได้ ฯ

การเป็นทาสของผู้ดี หรือเป็นทาสทางธรรม คือ พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ นี้ก็คือท่านใช้ให้เราทำ **ทาน ศีล และภาวนา** อันเป็นบุญกุศล ที่จะให้บังเกิดมีขึ้นในตนของตน การทำทานก็ยังต้องเป็นทุกข์ เหนื่อยยาก เพราะต้องขวนขวายหาทรัพย์สิ่งของมาทำบุญทำกุศลต่าง ๆ รักษา **ศีล** ก็ต้องมีการเสียสละ กาย วาจา ในอันที่อยากจะทำจะพูดอะไร ๆ ตามความพอใจ ทั้ง 2 อย่างนี้เป็นการทำประโยชน์และรักษาประโยชน์ให้แก่ผู้อื่นมากกว่าตัวเอง แต่การเจริญ **สมาธิภาวนา** นั้นเป็นการเสียสละวัตถุภายใน ได้แก่จิตใจที่เป็นโทษ อันตกไปในบาป

อกุศล ทำใจให้บริสุทธิ์ตั้งมั่น ทำใจให้เป็นใหญ่เป็น "อธิปติปัจจโย" คือเป็นอิสรภาพในตนเอง อย่างนี้เรียกว่า **"ปฏิบัติบูชา"** ในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญยิ่งกว่า "อามิสบูชา" อามิสบูชานั้นแม้ผู้ที่ใช้ให้ทำจะมีส่วนได้ส่วนแบ่งในการกระทำของเขา แต่ก็ไม่ทรงสรรเสริญยิ่งกว่าปฏิบัติบูชา ซึ่งผู้ใช้ให้ทำมิได้มีส่วนได้ส่วนแบ่งในการกระทำของเขาเลย เป็นประโยชน์เฉพาะตัวผู้ที่ถูกใช้ให้ทำอย่างเดียวเท่านั้น แต่พระองค์ทรงก็พอพระทัยในสิ่งนี้ เพราะการปฏิบัติจิตใจให้ถึงซึ่งความบริสุทธิ์ เป็นทางที่จะทำให้บุคคลผู้ปฏิบัติพ้นจากความทุกข์ พระองค์มีพระเมตตากรุณา หวังจะช่วยรื้อสัตว์ขนสัตว์ให้พ้นไปจากกองทุกข์ทั้งหลาย เหตุนั้น พระองค์จึงทรงสอนให้พวกเราพากันเจริญภาวนา เพื่อทำดวงจิตให้หลุดพ้นจากความเป็นทาสกิเลสของโลกฯ

เมื่อเราตกเข้ามาในสายของศาสนา คือยอมตัวเป็นทาสในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์แล้ว แต่จิตใจของเรายังมีเครื่องกังวลอยู่ เราก็ยังไม่พ้นไปจากทุกข์ได้ การเป็นทาสเปรียบเหมือนเป็นลูกหนี้เขาอยู่ คนที่เป็นลูกหนี้เขานั้นย่อมไม่มีอิสระในดวงใจ ต่อเมื่อเราได้หาเงินไปชำระเจ้าหนี้เขาได้หมดสิ้นเมื่อใด นั่นแหละใจของเราจึงจะเป็นสุข มีความอิสระ หมดความยุ่งยากกังวลใจ หรือเราผ่อนหนี้ใช้เขาได้มากเท่าใด เราก็จะได้รับความสุขใจเบาใจมากขึ้นเท่านั้นนี่อุปมาฉันใด ถ้าบุคคลเรามาละความกังวลใจในเรื่องราวต่าง ๆ เสียได้ ความสงบก็จะบังเกิดขึ้นในดวงจิต บุคคลนั้นก็จะพ้นจากความเป็นทาสของกิเลสตัณหา มีความสุขใจ เพราะความสงบเป็นเหตุให้พ้นจากความทุกข์ เหตุนั้นพระองค์จึงทรงสอนให้พวกเราพากันฝึกหัดอบรมจิตใจให้เป็นสมาธิ เกิดความสงบ คือบำเพ็ญความดีให้เกิดมีขึ้นในตนของตน กล่าวคือ บุญกุศลอันเป็นบ่อเกิดแห่งอริยทรัพย์ เพื่อจะได้เป็นการชำระหนี้สินของตัวเราเองให้หมดสิ้นไป ความเบาสบายก็จะบังเกิดขึ้นแก่ผู้นั้น ภาระและความทุกข์ทั้งหลายก็จะปลดเปลื้องไปจากใจ อันจะก้าวไปสู่ความเป็นอิสระได้โดยสมบูรณ์ ฯ

ความทุกข์ในทางธรรม ก็คือใจที่ข้องอยู่ในกามวิตก กามวิตกนี้มีอยู่ 2 อย่าง คือ "กุศลวิตก" และ"อกุศลวิตก" อกุศลวิตกก็คือใจที่ตรึกนึกคิดไปในทางไม่ดี คิดในความโลภ โกรธ หลง เกี่ยวกับสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ทั้งอดีต อนาคต นี้เรียกว่าใจที่ตกเป็นทาสของกิเลส ส่วนกุศลวิตกนั้นก็คือใจที่คิดไปในทางที่ดีในเรื่องที่เป็นบุญเป็นกุศล **บุคคลจะต้องพยายามละวิตกทั้ง 2 อย่างนี้** มิให้มีขึ้นในดวงใจ **ผู้นั้นก็จะก้าวพ้นจากความเป็นทาสได้** เหตุนั้นท่านจึงสอนให้เจริญสมาธิภาวนา อันประกอบด้วย "บุญกิริยาวัตถุ"มีองค์ 3 เหมือนเชือก 3 เส้นที่เราควั่นให้รวมเป็นเกลียวเดียวกัน มิได้แตกแยกออกไปเป็นคนละทาง บุญกิริยาวัตถุที่กล่าวนี้ก็คือ 1. **วัตถุสมบัติ** ได้แก่การนึกถึงลมหายใจเข้าออกเป็นจุดหมาย 2. **เจตนาสมบัติ** ได้แก่การมีสติกำหนดรู้ในลมหายใจด้วยการระลึกถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ น้อมตามเข้าไปด้วยเช่นที่เราภาวนาว่า "พุทโธ" ตามเข้าออกพร้อมกันไปกับลมหายใจเป็นต้น 3. **คุณสมบัติ** คือความฉลาดรอบคอบในการเดินหน้า ถอยหลัง และตั้งอยู่ หมายถึงการตัดสัญญา อดีต

อนาคต ให้จิตตั้งอยู่ในปัจจุบัน ถอยหลังได้แก่สัญญาอดีต เดินหน้าได้แก่สัญญาอนาคต ทำใจให้คล่องแคล่วสะดวกสบาย ทำกายให้เป็นสุข ดังคำบาลีที่ว่า "อตีตํ นานฺวาคเมยฺย นปฺปฏิกงฺเข อนาคตํ ปจฺจุปฺปนฺนญฺจ โย ธมฺมํ ตตฺถ ตตฺถ วิปสฺสติ" ซึ่งแปลความว่า "บุคคลปลดปล่อยสัญญาอดีตอนาคต ทำจิตให้ตั้งมั่นอยู่ปัจจุบันได้แล้ว บุคคลนั้นก็ย่อมจะถึงซึ่งความสุขได้" ฯ

นอกจากนี้การเจริญสมาธิจะต้องประกอบด้วยคุณสมบัติอีก 4 ประการ คือ 1. **ฉันทะ** พอใจในเหตุแห่งความสงบ คือความสุขกาย สุขจิต อันเกิดแต่ลมหายใจของตน 2. **วิริยะ** ความพากเพียรในการทำเหตุแห่งความสงบ คือเพียรระงับดับนิวรณธรรม อันเกิดจากสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ให้ขาดจากใจ เป็น **"ปหานกิจ"** เพียรทำความเจริญในการมีสติตั้งมั่นในปัจจุบันไม่ลืมไม่เผลอ เป็น **"ภาวนากิจ"** 3. **จิตตะ** สนใจอยู่ในความสงบแห่งกายและจิตซึ่งตนได้รับอย่างเดียวไม่คิดในสิ่งอื่น 4. **วิมังสา** มีความฉลาดรอบคอบในการสำรวจตรวจดูในกิจการซึ่งตนกระทำว่าจะเป็นไปโดยถูกต้อง สะดวกสบาย หรือขัดข้องประการใด ถ้าไม่ดีก็แก้ไขดัดแปลงให้ดี มีความรอบคอบในการเดินหน้า ถอยหลัง และตั้งอยู่ เมื่อจิตของผู้ใดประกอบพร้อมไปด้วยคุณสมบัติอันเป็นอิทธิบาททั้ง 4 นี้แล้ว จิตของผู้นั้นก็จะตั้งมั่นอยู่ในสมาธิและเจริญขึ้นเป็นลำดับจนก้าวขึ้นสู่ปฐมฌาน มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตารมณ์ ผู้นั้นก็จะละกิเลสออกจากใจได้ขาดเป็นห้วง ๆ ถึงแม้จะยังละไม่ได้เด็ดขาดทั้งหมด แต่พระพุทธเจ้าก็ยังทรงสรรเสริญ เพราะผู้นั้นมีหนทางที่พอจะดำเนินต่อไปให้พ้นจากความทุกข์ได้ ฯ

การที่จะชำระหนี้สินของตัวเราให้หมดไปได้นั้น ก็คือการทำพื้นที่นา 4 ไร่ของเราให้เกิดผลงอกงาม ได้แก่การทำธาตุทั้ง 4 ในกายตัวเราให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ด้วยการเจริญเมตตาภาวนาใช้ลมบริสุทธิ์เข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกายทุกส่วน เมื่อใจบริสุทธิ์ กายสบาย ก็เท่ากับพื้นที่นาหรือที่สวนของเรานั้น มีฝนและน้ำหล่อเลี้ยงต้นข้าวงอกงามดี คือสมาธิของเราตั้งมั่น ยังดวงจิตให้เข้าสู่ปฐมฌาน เป็นต้น **"วิตก"** นั้นก็ได้แก่คราด **"วิจาร"** ได้แก่การไถและหว่านพืช **"ปีติ"** ก็เหมือนกับต้นไม้ของเราออกช่อ **"สุข"** เป็นตุ่มและบานขยาย **"เอกัคคตา"** ผลของมันก็เกิดตามมาจนสุกเหลืองมีรสหวาน ซึ่งเมล็ดในของมันยังสามารถที่จะคุมโคตรแซ่วงศ์ตระกูลของมันไว้ได้ทั้งหมดด้วย คือภายในเมล็ดของมันนั้นย่อมมีทั้งลำต้น กิ่งก้านและดอกใบรวมอยู่ด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อผู้ใดนำไปเพาะมันก็จะแตกเป็นต้นเหมือนกับพืชพันธุ์เดิมของมัน ฉันใด ผู้ที่เจริญสมาธิจิตเข้าสู่ปฐมฌาน ย่อมจะบังเกิดบุพเพนิวาสญาณ ระลึกชาติกำเนิดของตนที่ล่วงมาแล้วได้ นับเป็นหลาย ๆ ชาติก็มี ซึ่งดีบ้างเลวบ้างต่าง ๆ กัน อันเป็นเหตุให้ยังความดีใจบ้างเสียใจบ้าง ทั้งนี้จึงเป็นเหตุทำให้สลดใจเกิดนิพพิทาความเบื่อหน่าย จืดจางในชาติภพของตน จิตก็จะปล่อยวางความยึดถือในตัว ในตน ในรูป ในนาม ปล่อยวางในสัญญาอารมณ์ อดีต อนาคต ทั้งดีและชั่ว ตั้งจิตเป็นกลางอยู่ในอุเบกขาสมาธิ พยายามทำความเพียรเจริญจิตให้แก่กล้าจนบรรลุใน

ฌานสูงขึ้นเป็นลำดับ ผู้นั้นก็จะตัดชาติภพความเกิดของตนให้สั้นเข้าน้อยเข้าทุกที นับตั้งแต่เป็นโสดาบันขึ้นไปก็มาเกิดในมนุษย์โลกอีก 7 ชาติ เป็นสกิทาคาก็มาเกิดอีก 1 ชาติ เป็นอนาคาไปเกิดในสุทธาวาส เมื่อจิตก้าวขึ้นสู่โคตรภูญาณข้ามจากโลกิยะไปสู่โลกุตตระ จิตก็จะวิมุติหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะเข้าถึงพระนิพพานเป็นที่สุด นี้เป็นการใช้หนี้หมดไม่มีเหลือ สมดังคำบาลีที่กล่าวว่า **"วิมุตฺตสฺมึ วิมุตฺตมีติ ญาณํ โหติ, ขีณา ชาติ, วุสิตํ พฺรหฺมจริยํ"** ซึ่งแปลความว่า **"เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีความรู้ว่า เรามีจิตหลุดพ้นแล้ว สิ้นชาติ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ฯ"**

เหตุนั้นจึงควรพากันสนใจปฏิบัติขัดเกลาจิตใจของตน ๆ เพื่อให้หลุดพ้นจากเครื่องกังวลใจอันเป็นเหตุแห่งความทุกข์ ความสงบเย็นเป็นสุขผ่องแผ้ว ก็จะบังเกิดมีขึ้นในดวงใจเหมือนคนที่ได้เปลื้องหนี้สินและภาระรุงรังต่าง ๆ ออกจากตน บุคคลนั้นก็ย่อมจะมีอิสรภาพ ก้าวพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง ดังพรรณนามา ด้วยประการฉะนี้ ฯ

กุศลจิตและอกุศลจิต

18 พฤษภาคม 2501

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ นมามิฯ

วันนี้จักได้แสดงธรรมะอันเป็นเครื่องจูงใจพุทธบริษัททั้งหลายให้ดำเนินไปสู่แนวทางแห่งความสันติสุข เพราะความสุขเป็นสิ่งที่ทำให้เยือกเย็น ร่มรื่น ชื่นบาน ฉะนั้นความสุขจึงเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการปรารถนา แต่ความปรารถนาของบุคคลเรานั้น บางทีก็เป็นไปตามความต้องการ บางทีก็เป็นไปในทางที่ตรงกันข้าม ทั้งนี้ก็เพราะบุคคลนั้นมิได้รู้จักว่า อันใดเป็นตัวความสุขอันแท้จริง เหตุนั้นพระพุทธเจ้าท่านจึงทรงสอนให้เราทั้งหลายได้รู้จักตัวสุขและทุกข์ทั้ง 2 ตัวนี้ไว้ เพื่อจักได้ปฏิบัติจิตใจของตนให้ดำเนินไปในทางที่ถูกต้องสมบูรณ์ตรงกับจุดประสงค์ที่ตนมุ่งมาดปรารถนานั้นฯ

ธรรมะซึ่งจะนำบุคคลให้ไปสู่ความสุขและความทุกข์นี้ก็คือ **"กุศลธรรม"** กับ **"อกุศลธรรม"** กุศลธรรมเป็นธรรมฝ่ายขาว เรียกว่า "สุกกธรรม" เป็นความสุขเย็น ราบรื่น ที่จะผลักดันดวงจิตของบุคคลให้ไปสู่ที่เจริญ คืออย่างต่ำก็ได้แก่โลกสวรรค์ อย่างสูงสุดก็ถึงพระนิพพาน ส่วนอกุศลธรรม เป็นธรรมฝ่ายดำ เรียกว่า "กาฬธรรม" เป็นความเศร้าหมองขุ่นมัว ซึ่งจะผลักดันดวงจิตบุคคลให้ลงสู่ที่เสื่อม มีนรกและอบายเป็นต้น เหตุนั้นผู้แสวงหาความดีความสุขจึงควรจะต้องหลีกจากอกุศลธรรมด้วยประการทั้งปวง ผู้นั้นจึงจะมีสุคติเป็นที่ไป ถ้าผู้ใดไม่รู้จักหลีกเลี่ยงเสียจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว ผู้นั้นก็จะต้องเดินก้าวไปสู่ทุคติโดยไม่ต้องสงสัยฯ

ในร่างกายของคนเรานี้ย่อมแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ส่วนหนึ่งได้แก่ธาตุทั้ง 4 ซึ่งประกอบกันขึ้นเป็นรูปร่างกาย เรียกว่า **"รูปธรรม"** อีกส่วนหนึ่งเป็นธรรมแท้อย่างเดียว คือ ตัวจิต เรียกว่า **"นามธรรม"** ตัวจิตนี้ได้แก่ "เจตสิกธรรม" หรือจะเรียกว่า "มโน" ที่แปลว่า "ใจ" ก็ได้ ฉะนั้น สัตว์ที่มีใจสูงจึงเรียกว่า "มนุษย์" ซึ่งแปลมาจากคำว่า "มโน" นี่เองฯ

คนเราที่เกิดมานี้ จะสุขหรือทุกข์ จะดีหรือชั่วก็ย่อมขึ้นอยู่ที่ **"ใจ"** ตัวเดียว ฉะนั้นใจจึงเป็นใหญ่เป็นประธาน เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในร่างกายเพราะจิตใจเป็นของถาวร และเป็นผู้รับผิดชอบในความดี ความชั่วทั้งหลาย ส่วนร่างกายนั้นไม่มีส่วนได้ส่วนเสียในสุขในทุกข์ และไม่มีส่วนรับผิดชอบในการกระทำดีทำชั่วของบุคคลใดเลย ทั้งนี้เพราะอะไร? ก็เพราะร่างกายของคนเรานี้ไม่ใช่ของถาวร **เป็นของสูญเปล่า** ที่ว่าสูญเปล่านั้นก็หมายความว่า ร่างกายของคนเรานี้พอปราศจากลมหายใจแล้ว ธาตุทั้ง 4 ก็แยกแตกสลายออกจากกัน กลับคืนไปสู่สภาพเดิมของมัน คือส่วนใดที่เกิดจากธาตุดินก็กลับไปเป็นดินตามเดิม ส่วนใดที่เกิดจากธาตุน้ำ ก็กลับไปเป็นธาตุน้ำตามเดิม ส่วนใดที่เกิดจากธาตุไฟและธาตุลม ก็กลับไปเป็นธาตุไฟและธาตุลมตามเดิม ไม่มีตัวมีตน ไม่มีผู้หญิง ผู้ชาย ไม่มีดีมีชั่ว ดังนั้นท่านจึงกล่าวว่า "รูปํ อนิจฺจํ" รูปไม่เที่ยง มีความเสื่อมแปรปรวนไป เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ และเป็น "อนตฺตา" ไม่มีตัวตน เป็นของสูญเปล่า และบังคับบัญชาไม่ได้ คือไม่ยอมอยู่ในอำนาจของผู้ใดทั้งหมด เช่นเราอยากจะห้ามไม่ให้มันแก่ ไม่ให้มันเจ็บ ไม่ให้ตาย มันก็ไม่ยอมเป็นไปตามความปรารถนาของเรา มันจะต้องเป็นไปโดยอาการเกิด เสื่อม ดับสลายตามสภาพความปรุงแต่งของธรรมชาติ ทุกรูป ทุกนาม แต่ร่างกายของเรานี้จะว่าเป็น "อนัตตา" ไปเสียทั้งหมดทีเดียวก็ไม่ได้ เพราะส่วนที่เป็น "อัตตา" ตัวตนอยู่ในบังคับบัญชาของเราได้ก็มี เช่นเราต้องการจะให้เดิน มันก็เดิน ต้องการให้นอน มันก็นอน ต้องการให้กินข้าว มันก็กินข้าว ต้องการให้อาบน้ำ มันก็อาบ ฯลฯ อย่างนี้เรียกว่าเราบังคับบัญชาได้ ดังนี้ร่างกายจึงเป็นทั้ง "อนัตตา" และ "อัตตา" แต่อย่างไรก็ดี ทั้ง 2 ส่วนนี้ย่อมมีความเป็นไปเสมอภาคกันหมด คือ **เป็นของสูญเปล่า ไม่รับผิดชอบในความดีความชั่วทั้งหลาย** เช่นใครจะทำความดีความชั่ว หรือสร้างบุญกุศลให้มากมายสักเพียงไร ร่างกายนี้ก็ไม่มีส่วนได้ส่วนดีด้วย เมื่อตายแล้วก็เป็นขี้เถ้าเหมือนกันหมด หรือใครจะไปทำความชั่วช้าเลวทราม ร้ายกาจสักเพียงไร ร่างกายก็ไม่มีส่วนรับผิดชอบในบุญบาปนั้น ๆ ไม่รับผิดชอบในความสุขหรือความทุกข์ของผู้ใดทั้งสิ้น เมื่อใครกระทำดีหรือชั่ว ผลแห่งความดีและความชั่วนั้นย่อมจะขึ้นอยู่ที่ดวงจิตของผู้กระทำนั้นอย่างเดียว ความสุขหรือความทุกข์ก็ดี ย่อมไม่ขึ้นอยู่ที่กาย ตัว "จิต" เป็นผู้รับผิดชอบในการกระทำทั้งหลาย และเป็นผู้เสวยผลแห่งกรรมของตนเองด้วย เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้บุคคลพากันชำระดวงจิตของตนให้บริสุทธิ์สะอาด เพื่อจักได้ดำเนินไปสู่ความสุขในภายหน้าฯ

การชำระจิตให้บริสุทธิ์นี้เราจะชำระได้ด้วยอะไร? การชำระจิตให้บริสุทธิ์ เราจะชำระได้ก็ด้วย **"บุญกุศล"** คือ บำเพ็ญบุญกุศลให้เกิดมีขึ้นในจิตใจของตน ได้แก่การเจริญ **"สมาธิภาวนา"** ตัดสัญญา ความโลภ โกรธ หลง ที่มีอยู่ในดวงใจให้หมดสิ้นไป ได้แก่ตัว "นิวรณธรรม" ต่าง ๆ มีกามฉันทะ พยาปาทะ ถีนมิทธะ อุทธัจจะกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา เป็นต้น เหล่านี้ล้วนแต่เป็นเครื่องที่นำดวงจิตของเราให้เศร้าหมองทั้งสิ้น เมื่อดวงจิตเศร้าหมองแล้ว จิตนั้นก็ย่อมเป็นทุข์และเดินทางไปสู่ความมืด เพราะจิตเป็นผู้เสวยผลของกรรมที่ตนกระทำนั้นฯ

กรรม ชั่วของคนเรา จำแนกออกเป็น 3 ตัว ตัวที่ 1 ดำเหมือนเวลากลางคืน คือมืดมิดหมดไม่มีแสงสว่างเลย กรรมตัวที่ 2 ดำเหมือนเมฆ คือมีมืด มีสว่างเป็นพัก ๆ เหมือนพระจันทร์ที่บางคราวก็สว่างไสวดี บางคราวที่มีเมฆมาบังก็มืดมัวไป กรรมตัวที่ 3 ดำเหมือนกับหมอกคือมืดคลุ้มไปหมดทั้งกลางวันและกลางคืน ดวงจิตของคนเราเหมือนกับแสงพระจันทร์หรือแสงพระอาทิตย์ ไม่มีวันหยุดยั้งตั้งอยู่ กลางคืนก็เป็นแสงจันทร์ กลางวันก็เป็นแสงอาทิตย์ ย่อมจะหมุนเวียนอยู่ในอาการอย่างนี้ ทั้งวัน ทั้งคืน มนุษย์เราซึ่งเกิดอยู่ในรัศมีของดวงอาทิตย์และดวงจันทร์ ก็ย่อมหมุนเวียนไปตามอาการของโลก ดวงจิตของเรานั้นเรียกว่า **"มนุษยโลก"** เพราะคนเรามีความหมุนเวียนไปด้วยอาการยืน เดิน นั่ง นอน อยู่เสมอ ส่วน **"โอกาสโลก"** ก็คือพื้นแผ่นดิน ซึ่งมีอาการหมุนเวียนเปลี่ยนแปรอยู่ทุกขณะ คือมีกลางวัน กลางคืน มีฤดูร้อน ฤดูหนาวและฤดูฝน เป็นต้น เมื่อเปรียบเทียบกับร่างกาย ร่างกายก็คือ "โอกาสโลก" เพราะบางครั้งก็สว่างไสวดี บางครั้งก็มืดมัวอัดอั้นตันใจ เหตุนั้นท่านจึงว่า "รูปํ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตา" รูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ส่วนดวงจิตคือ "มนุษยโลก" เมื่อดวงจิตมาอาศัยอยู่ใน "โอกาสโลก" มนุษย์จึงพลอยหมุนเวียนเปลี่ยนแปรไปตามโลกด้วย บางคราวก็หมุนไปมืด บางคราวก็หมุนไปสว่าง คือขณะใดที่ใจได้มารำพึงถึงพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ก็ย่อมจะก่อให้เกิดแสงสว่างในตน คือ **"บุญ"** ส่วนบุคคลใดไม่สนใจในคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ดวงจิตมีแต่หนาไปด้วยโกรธ โลภ หลง ก็ย่อมจะพากันบ่ายหน้าไปทางที่มืดซึ่งเปรียบเหมือนเวลากลางคืน คนหลงนั้นก็คือคนหลับ ธรรมดาคนหลับย่อมอยู่ในที่มืด ที่มืดก็มีแต่ความหลับอย่างเดียว ผู้ใดมองเห็นแสงสว่าง คือ พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ก็จะเป็นเหตุกำจัดเสียซึ่งราคะ โทสะ และโมหะ ผู้นั้นก็จะเดินพ้นจากที่มืดไปสู่ที่สว่างได้ฯ

กรรม ตัวที่ 3 คือ **"อวิชชา"** ดำเหมือนกับหมอกที่มาปกคลุม ปิดบังดวงจิตผู้นั้นไว้ คือ ความไม่รู้จักอารมณ์ที่เป็นอดีต อย่างหนึ่ง ความไม่รู้จักอารมณ์ที่เป็นอนาคต อย่างหนึ่ง และความไม่รู้จักอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน อย่างหนึ่ง เป็นเหตุให้ดวงจิตนั้นกังวลอยู่ในอดีต อนาคต และปัจจุบัน ไม่มีความตั้งมั่นอยู่กับที่ จิตนั้นก็จะไม่มีความแน่นอน นี้ท่านเรียกว่า "อวิชชา" ตัณหาก็ย่อมเกิด เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ทั้งหลายฯ

การที่เราจะกำจัดเมฆหมอกได้ ก็ต้องอาศัยการเจริญกรรมฐาน กำจัดสัญญา อดีต อนาคต ให้มองเห็นเป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ และอนตฺตาเสีย เห็นรูปนามก็เป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ และอนตฺตา เห็นเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็เป็น อนิจฺจํ ทุกฺขํ และอนตฺตา ไม่มีอดีต อนาคต ปัจจุบัน จิตก็จะพ้นไปจากเมฆหมอกคือ "นิวรณธรรม" เข้าสู่แสงสว่างได้ฯ

คนเรามี 2 ประเภท อย่างหนึ่งเปรียบเหมือนคนตาดีที่เกิดมาในโลก มองเห็นแสงสว่างทั้งกลางวันและกลางคืน จะประกอบกิจการสิ่งใดก็สำเร็จเป็นบุญเป็นกุศล บางคนไม่สร้าง

กุศลจิตให้เกิดขึ้นในตนเลย ก็เปรียบเหมือนกับคนตาบอด ถึงแม้จะมีแสงอาทิตย์แสงพระจันทร์ส่องสว่าง แต่ก็ต้องมืดมาแต่กำเนิดตลอดชีวิตเพราะดวงจิตมืดมน เหตุนั้นท่านจึงสอนให้เราพากันขยับขยายถ่ายเทจิตใจออกไปเสียจากความมืด ดังคำบาลีว่า "กณฺหํ ธมฺมํ วิปฺปหาย สุกฺกํ ภาเวถ ปณฺฑิโต" แปลว่า "บัณฑิตย่อมละธรรมดำเสียและยังธรรมขาวให้เจริญ" หมายความว่าผู้ฉลาดย่อมใช้แสงสว่างเป็นประโยชน์แก่ตนได้ทุกเมื่อ เช่นกลางคืนก็พากันได้พักผ่อนหลับนอน กลางวันก็ทำการงาน ได้ชื่อว่ารู้จักหาความสุขให้แก่ตน คนที่มีแสงสว่างในตน จะใช้ประกอบกิจการใด ๆ ก็ย่อมสำเร็จได้ตามความปรารถนา จะต้องการบำเพ็ญทาน ศีล หรือ ภาวนา ก็ทำได้ เปรียบเหมือนกับคนที่มีตาดี ถ้าเป็นคนตาบอด ก็ย่อมทำได้ไม่สมบูรณ์ ตัวอย่างเช่น คนที่เข้าวัดฟังธรรม ถึงจะทำบุญกุศลมากมายเพียงไร แต่ใจของตนยังเป็นคนร่อนเร่สัญจรไปในที่ต่าง ๆ ก็เปรียบเหมือนเมฆมาปิดบัง คือตัว "นิวรณธรรม" นี้เอง ซึ่งเราเรียกว่า "อกุศลธรรม" ก็ได้ เหตุนั้นท่านจึงสอนให้เรามาบำเพ็ญสมถกรรมฐาน ตั้งจิตให้อยู่ในอารมณ์เดียว ไม่ให้เห็นว่าพุทธคุณเป็นอันหนึ่ง ธรรมคุณเป็นอันหนึ่ง และสังฆคุณเป็นอันหนึ่ง เช่นในบาลีมีว่า "พุทฺโธ ธมฺโม สงฺโฆ จาติ นานาโหนฺตมฺปิ วตฺถุโต, อญฺญมญฺญาวิโยคา ว เอกีภูตมฺปนตฺถโต" เป็นต้น ซึ่งแปลว่า ถึงใครจะเห็น พุทธคุณเป็นอันที่ 1 ธรรมคุณเป็นอันที่ 2 และสังฆคุณเป็นอันที่ 3 ก็ตามแต่เราเห็นว่าเป็นอันเดียวกัน ฉะนั้น **เมื่อทำใจให้เที่ยงตรงเป็น "พุทธะ" ตัวเดียวแล้ว ดวงจิตก็จะเป็น พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณด้วย** สมาธิของเราก็จะเป็นไปโดยถูกต้องฯ

เหตุนั้น จงพากันละอกุศลจิตเสีย และชำระดวงจิตของตนให้ผ่องแผ้ว บริสุทธิ์ ความสว่างไสวก็จะบังเกิดมีในใจของตน บุคคลใดได้ปฏิบัติดังกล่าวมาแล้ว ก็จะถึงซึ่งความสุขโดยไม่ต้องสงสัย สมกับคำบาลีที่ว่า **"จิตฺเต สงฺกิลิฏฺเฐ ทุคฺคติ ปาฏิกงฺขา จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ ปาฏิกงฺขา"** ซึ่งแปลความว่า **"เมื่อจิตเศร้าหมองแล้ว ทุคติ เป็นหวังได้, เมื่อจิตไม่เศร้าหมอง สุคติ เป็นหวังได้ฯ"**

บรรยายมาในจิตกถาว่าด้วย "กุศลจิต" และ "อกุศลจิต" ก็ยุติลงเพียงเท่านี้

"ธรรมะที่ประกอบด้วยเหตุ เปรียบเหมือนเมล็ดข้าวที่มีทั้งเปลือก ทั้งข้าวสาร ทั้งแกรบ และทั้งรำ ส่วนธรรมะที่ประกอบด้วยผล ย่อมเปรียบเหมือนกับข้าวสุกที่เราหุงต้มสำเร็จแล้ว"

พระสุทธิธรรมรังสี

(แสดงธรรมที่วัดป่าคลองกุ้ง, จันทบุรี)

4 พ.ค. 2501

พุทธวิชา

วัดอโศการาม 26 พฤษภาคม 2501
(บันทึกโดย อุบาสิกา อรุณ อภิวณฺณา)

บัดนี้ จักได้แสดงธรรมะอันเป็นเครื่องจูงใจพุทธบริษัททั้งหลาย ผู้แสวงหาความสุขในทางธรรม ให้ดำเนินไปสู่จุดที่หมายโดยทางอันถูกต้อง ซึ่งเป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนา ผู้ปฏิบัติจิตใจเพื่อหวังมรรคผลนิพพานนั้น ถ้าไม่มีการอบรมศึกษาให้เข้าใจในหลักธรรมดาของโลกแล้ว ก็มักจะเดินไปผิดทาง หรือมิฉะนั้นก็จะเวียนวนไม่ถึงจุดที่หมายได้ ฉะนั้นถ้าใครต้องการสิ้นทุกข์จริง ๆ แล้ว ก็ควรจะพากันสำเหนียกศึกษาในตัวของตัวเองว่า เรามีหลักอะไรจะเป็นที่พึ่งอันแท้จริงของตัวเราเอง การสำเหนียกเช่นนี้ควรจะให้มีกันเสมอ ๆ ดังเช่นพระองค์ทรงกล่าวว่า "สฺวากฺขาโต ภควตา ธมฺโม ฯลฯ" ซึ่งแปลว่า ธรรมะที่พระองค์ทรงแสดงไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นได้ รู้ได้เฉพาะตัว ให้ผลไม่มีกาล ไม่มีเวลา คือเมื่อใครต้องการความสำเร็จก็ต้องสำเร็จ ใครไม่ต้องการความสำเร็จ ก็ไม่สำเร็จ แต่การที่จะสำเร็จหรือไม่สำเร็จนั้นก็เกี่ยวด้วยเหตุ **เหตุ** นั้นคือ**หลักยืนตัว** ประการหนึ่ง และ **หลักสนับสนุน** ประการหนึ่ง หลักยืนตัวนั้น คือเป็นของคงที่ตามธรรมชาติ เรียกว่า "ธรรมฐิติ" หลักสนับสนุนคือ **การศึกษาอบรมซึ่งเป็นทั้งดีและไม่ดี** เพราะฉะนั้น การปฏิบัติของคนเราจึงโอนเอียงเหมือนต้นสนกลางแจ้งที่ไหวไปตามกระแสลม ถ้าหลักยืนตัวไม่เกิดขึ้นแล้ว ก็ยังหาอะไรเป็นที่พึ่งไม่ได้ เพราะการศึกษาอบรมเป็นเพียงเครื่องอุปถัมภ์เท่านั้น

ฉะนั้น จึงควรสำเหนียกในตัวของตัวว่า "เรามีหลักอะไรเป็นที่พึ่งในตัวได้หรือยัง" ถ้ายังพึ่งคนอื่นสิ่งอื่นอยู่ ก็เป็นที่พึ่งของตนเองยังไม่ได้ การศึกษาอบรมก็คืออาศัยเป็นเพียงเครื่องสนับสนุนเท่านั้น เปรียบก็เหมือนกับ "ปุ๋ย" ที่นำมาใช้ใส่โคนต้นไม้ ถ้าหมดกำลังแห่ง "ปุ๋ย" ต้นไม้นั้นก็จะจมดินเป็น**ขี้เถ้า** แม้ **พระพุทธเจ้า** ก็เช่นเดียวกัน เมื่อหมดอำนาจแห่งสรีระแล้ว ก็เป็นธาตุทั้งสี่ **พระธรรม** เมื่อหมดอำนาจก็เป็นตัวหนังสือที่ติดอยู่บนแผ่นกระดาษหรือใบลานแล้วก็ผุไป **พระสงฆ์** เมื่อหมดอำนาจก็ถึงมรณภาพ ฉะนั้นการพึ่งสิ่งเหล่านี้ จึงเป็นได้เพียงอาหารเบา ๆ ว่าง ๆ เท่านั้น แต่คนโดยมากไปสำคัญผิดว่าเป็นที่พึ่งอันแท้จริง ฉะนั้นจึงเข้า

ใจว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นี้แหละ ที่จะขน ลาก ฉุด ดึง ให้พวกเราไปถึงสวรรค์ นิพพาน อันนี้ก็เป็นของจริงส่วนหนึ่ง แต่ก็ไม่จริงส่วนหนึ่ง ส่วนที่จริงก็คือ เป็นเชื้อสายความดีที่จะทำให้เรายึดเพื่อดำเนินตาม ส่วนไม่จริงก็คือ ไม่ใช่สิ่งที่ทำให้เราสำเร็จมรรคผลนิพพานได้ เพราะความสำเร็จอยู่ที่การกระทำ คือการประพฤติปฏิบัติ

ประเด็นที่สำคัญก็คือ เราจะต้องสำเหนียกตนของตนว่า "เราต้องการอะไร" เมื่อเราต้องการสิ่งนั้นจริง ก็ต้องเป็นความสำเร็จทุกอย่าง แต่การไม่สำเร็จก็มาจากตนเอง เช่นถ้าเราต้องการเป็นมหาเศรษฐี ก็ต้องได้เป็นมหาเศรษฐี เราต้องการจะเป็นขอทานก็ต้องได้เป็นขอทาน อาการสำเร็จหรือไม่สำเร็จย่อมมาจากตัวของเราเอง คือมาจากเหตุที่อยู่ในขอบเขตคุณธรรมของเรานี่เหละ **คือเมื่อใครปฏิบัติถูกต้อง ก็ต้องสำเร็จ** อาศัยหลักยืนตัวซึ่งมีอยู่ในโลก และหลักสนับสนุนเป็นเครื่องชี้แนวทาง หลักสนับสนุนได้แก่ **บัญญัติ** ซึ่งเกิดจากนักปราชญ์บัณฑิต หลักยืนตัว คือ **ธรรมฐิติ** มาจากหลักธรรมชาติ การสำเร็จมรรคผล นิพพาน มาจากธรรมฐิติ

ตัวอย่างพระพุทธเจ้าของเรา และพระปัจเจกพุทธเจ้านั้น ท่านเกิดมาก็ไม่มีพระพุทธเจ้าองค์ใดมาสั่งสอน แต่พระองค์อาศัยการผ่านพบจากนักปราชญ์บัณฑิต และสดับพระธรรมจากพระพุทธเจ้าองค์ก่อน ๆ มีเป็นนิสัยติดตัวมาเลยกระตุ้นเตือนใจให้มีจิตใจสูงเป็นธรรมดา อีกข้อหนึ่งพระองค์ทรงเห็นโทษในโลกโลกีย์ ซึ่งหนาแน่นไปด้วยกิเลสตัณหา และการเกิด แก่ เจ็บ ตาย พระองค์ก็ทรงเบื่อหน่าย จึงปรารถนาทำพระองค์ให้พ้นไปจากทุกข์นี้ เพราะคนเรานั้น ถ้ายังมีการเกิด - ตายอยู่แล้ว ถึงแม้จะมีปีกบินไปมาได้ ก็ย่อมไม่หายทุกข์ ถ้าไม่มีการเกิด - ตายแล้วแม้จะคลานสี่ขาจะเดินดินก็ไม่มีความทุกข์ ฉะนั้นพระองค์จึงทรงละเพศฆราวาส เสด็จออกไปแสวงหาความสงบวิเวกตามลำพังพระองค์ และทรงบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา จนสำเร็จเป็น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อพระองค์สำเร็จแล้ว ยังมีพระนิสัยอีกอันหนึ่ง คือ พระมหาเมตตา ได้ทรงโปรดแสดงธรรมให้พระประยูรญาติ และสัตว์โลกทั้งหลายให้พ้นทุกข์ด้วย

การบำเพ็ญศีล เรียกว่า **"เมตตากายกรรม"** เมื่อเมตตากายกรรมเกิดขึ้นแล้วก็มีการสงเคราะห์ด้วยวาจา และน้ำจิต เมตตากายกรรมนั้น เป็นเหตุให้คนทั้งหลายจะต้องมีการตอบแทนพระองค์ คือ รักใคร่ เคารพ และให้มีอำนาจ เมตตานี้ยังแยกออกไปอีกเป็นสอง คือ โลกัตถจริยา และ ญาตัตถจริยา

โลกัตถจริยา คือ เมตตาวงกว้างแผ่ออกไปทั่วโลก ไม่เลือกสัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา **ญาตัตถจริยา** พูดง่าย ๆ ก็คือการสงเคราะห์ญาติ เพราะธรรมดาคนเราต้องมีพ่อแม่พี่น้อง ปู่ย่า ตายาย บุคคลเหล่านี้ก็จะต้องมีลูกมีเต้า หลานเหลน เขยสะใภ้ สืบต่อกันออกไปอีก ความเมตตาก็ขยายออกไปตามสายสัมพันธ์เหล่านั้นทางกายกรรม วจีกรรม และมโนกรรม ความเมตตานี้ย่อมขยายออกไปจากตนของตนเอง ซึ่งเป็นที่พึ่งแก่ตนเองได้แล้ว จึงสามารถแผ่ออกไปเป็นที่พึ่งของคนอื่นด้วย เพราะเมื่อตนเป็นที่พึ่งของตนเองได้แล้ว ความดีนั้นค่อย ๆ ขยายไป ๆ แผ่ไปในตัวของมันเอง มีสายดึงดูดขยายถ่ายเทไปในตัว ญาติหรือมิใช่ญาติก็ตาม เมื่อมีนิสัยใจคอ

อยู่ในเครือเดียวกันแล้ว ก็แผ่ไปได้ตลอด ขยายทางวจีกรรมก็ช่วยว่ากล่าวตักเตือน ทางมโนกรรมก็ไม่โกรธเกลียดอิจฉาริษยา มีการเสียสละ ในส่วนใดควรช่วยด้วยจิตใจ พระองค์ก็ทรงแผ่ไปเป็นนิจ แต่การจะเผยแผ่ความดีไปในหมู่ชนทั้งหลายโดยกว้างขวางนั้น พระองค์ทรงดำริเห็นว่าไม่สะดวกในการครองเพศฆราวาส จึงได้ตัดสินพระทัยออกบวชในพระศาสนา โดยที่ทรงเห็นว่าเมื่อเป็นกษัตริย์อยู่ก็มีทั้งความดีและความชั่ว เพราะธรรมดาของโลก มีการถือชาติตระกูล นี้จึงเป็นเหตุให้แบ่งชั้นวรรณะ แบ่งกลุ่มก้อน ไม่เป็นความเสมอภาคกัน เมื่อความแบ่งเกิดขึ้นในโลกเช่นนี้ จึงเป็นการขยายความดีได้ยาก ฉะนั้นพระองค์จึงได้ทรงปลีกตัวออกจากเครือญาติทั้งหลาย ขาดจากสกุลของโลก

ดังที่พระกรรมวาจาจารย์ได้ถามผู้ที่มาขออุปสมบทว่า "มารดาบิดาของท่านอนุญาตมาแล้วหรือยัง" นาคก็ได้ตอบว่า "อนุญาตแล้ว" เพราะตนได้หนีจากขอบโลกีย์มาบวชแล้ว มิได้อยู่ในสกุลใด ๆ ทั้งหมด ก็ย่อมขาดกระเด็นจากชาติ ภาษา สกุล และบวชแล้วก็อย่าไปจุ้นจ้านในสกุลนั้น ๆ ด้วย ฉะนั้นเมื่อพระองค์ออกบวชแล้ว จึงเสด็จหนีมาอยู่ตามลำพังพระองค์เดียว และก็ทรงศึกษาหาความจริงในข้อธรรมะ จะพบบัญญัติหรือไม่พบก็ตาม พระองค์ทรงค้นพบในตัวของพระองค์เอง โดยมิได้พึ่งทรัพย์ พึ่งชาติ ญาติสกุลใด ๆ ทั้งหมด อุทิศพระองค์อยู่ในข้อปฏิบัติอย่างเดียวเท่านั้น ชั้นแรกพระองค์ไปทรงศึกษาในครูทั้งหกนั้น ก็ไม่ทำให้พระองค์เชื่อได้สักอย่างเดียว

อาจารย์คนที่ 1 คือ **ครูจักษุ** (ตา) มันก็หลอกไปในอาการต่าง ๆ เป็นต้นว่ารูปนั้นสวย รูปนี้ไม่สวย รูปนั้นดี รูปนี้ไม่ดี ก็เป็นเหตุให้ตาไปกระซิบกระซาบในดวงใจ ตาก็ทำให้เราหกคะเมนเทนเท่ เพราะไม่เห็นไปในหลักธรรมดา คือรูปอะไร ๆ มันก็เหมือนกันหมด ไม่ว่านก หนู คน สัตว์ ต้นไม้ เถาวัลย์ ฯลฯ มันต่างกันก็เพียงลักษณะเท่านั้น แต่อาการของมันย่อมเหมือนกันหมด คือมีเกิดขึ้น เสื่อม แล้วก็ดับไป เป็นไปตามหลักธรรมดา

อาจารย์คนที่ 2 คือ **ครูโสต** (หู) ครูคนนี้เดิมทีมีอยู่ 2 หู แต่มันก็กลายไปเป็น 4 หู จึงเกิดความยุ่งยากขึ้นอีก คือหูซ้ายมันก็ฟังทั้งดีทั้งชั่ว หูขวามันก็ฟังทั้งดีทั้งชั่ว เป็นเหตุให้เกิดสัญญาวิปลาส มีการสำคัญชั่วว่าเป็นดี สำคัญดีว่าเป็นชั่ว ที่เป็นจริงสำคัญว่าไม่จริงที่ไม่จริงสำคัญว่าจริง ดังนั้นจึงเรียกว่า "ครูโสต" มันก็หลอกลวงอีก พระองค์จึงทรงตัด "ครูตา" และ "ครูหู" ออกเสียแล้ว ก็เลื่อนไปศึกษากับ

อาจารย์คนที่ 3 คือ **ครูฆานะ** (จมูก) เจ้าครูคนนี้เดิมทีก็มีอยู่ 2 ช่อง แต่แล้วก็กลับแตกออกเป็น 4 ช่องอีก คือบางทีกลิ่นหอมก็ชอบ บางทีกลิ่นหอมไม่ชอบ กลิ่นไม่หอมกลับชอบ แล้วเข้าไปกระซิบกระซาบดวงจิตให้สำคัญผิดอีก ถ้าเราสามารถจะถ่ายภาพตามดวงจิตได้แล้ว ตามันก็จะเหลือกโปน หูก็กางใหญ่ จมูกก็จะบานกว้าง เมื่อสามครูนี้ใช้ไม่ได้แล้ว พระองค์ก็เลื่อนไปศึกษากับ

อาจารย์คนที่ 4 คือ **ครูชิวหา** (ลิ้น) เจ้าครูปากคนนี้ก็ยิ่งยุ่งยากมากภาระใหญ่ ถ้าเป็นทหารก็ต้องเรียกว่า "กองพลาธิการ" ทีเดียว คือ 1. อาศัยต้องกินอาหาร 2. การพูดร้อยแปดประการ มันก็ต้องพูดไปต่าง ๆ นานา พูดดีก็ชอบ พูดไม่ดีก็ชอบ บางทีพูดดีไม่ชอบ พูดไม่ดีกลับชอบ เจ้าปากเดียวลิ้นเดียวนี้ ก็แตกออกไปเป็น 4 อีก นอกจากนี้แล้ว เมื่อไม่พูดมันก็จะกินขึ้นมาอีก บางทีคนนั้นได้กิน คนนี้ไม่ได้กิน คนนี้กินน้อย คนนั้นอดกิน คนนี้เหลือเกิน โทษภัยอย่างนี้ก็เป็นสิ่งที่กีดกั้นมรรคผลนิพพานอีก คราวนี้พระองค์ก็เลื่อนไปศึกษากับอาจารย์คนที่ 5 ซึ่งสำเร็จรูปมาจากธาตุทั้ง 6

อาจารย์คนที่ 5 คือ **ครูกายา** (กาย) ครูคนนี้พอมีธาตุไม่เสมอภาคกัน ก็เกิดมีอาการร้อนบ้าง เย็นบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง บางทีเกิดเสียดสีมากเข้า ก็เลยเสื่อมสึกหรอ

อาจารย์คนที่ 6 คือ **ครูมโน** (ใจ) ครูคนนี้ก็คิด ๆ นึก ๆ หลอกตัวเองไปต่าง ๆ เป็นต้นว่า พอจะออกจากบ้านมาวัด เริ่มตั้งแต่ออกจากบ้าน มันก็หลอกเรามาเรื่อยว่า ลำบาก เดินไกล เสียเวลา แดดร้อน ฯลฯ ครั้นพอเรามาถึงวัด เริ่มนั่งสมาธิ มันก็หลอกอีกว่านั่งมาก เมื่อย ปวดขา เป็นเหน็บ หลังแข็ง มันก็คอยมาบีบขา บีบแขนของเรา ทุบหลังกดท้องให้แน่น ให้จุกเสียด ยอก ฯลฯ เราถูกเฆี่ยนถูกตีอยู่อย่างนี้ จนในที่สุดเราก็ทนไม่ไหว เลยต้องยอมแพ้มัน บางทีมันกระซิบว่า "หยุดก่อนดีกระมัง หมดเวลาแล้ว ลืมตาเถิด" แล้วต่อไปเรายกมือขึ้น "สาธุ" ไหว้พระแล้วก็เลิก มันสอนเราต่าง ๆ อย่างนี้ให้ใครมีสันดานไม่มั่นคงก็หลงเชื่อมัน โดยเหตุนี้พระองค์จึงลาออกจากครูทั้งหกนี้ ปิดทวารตา ทวารหู ทวารจมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ดวงจิตแล่นไปทางรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์

ปิดกายของตนให้พ้นจากสิ่งเหล่านี้ นอกนั้นก็จะเหลือแต่มโนทวาร ซึ่งเป็นเรื่องที่ดี เมื่อเป็นดังนี้ก็จะไม่ปลิโพธกังวลกับอายตนะ ฉะนั้น พระองค์จึงเสด็จไปประทับนั่งขัดสมาธิบัลลังก์อยู่ ณ โคนไม้ศรีมหาโพธิ ณ วันเพ็ญกลางเดือน 6 ทรงทำปัญญาภายในให้บังเกิดขึ้น รวบรวมความคิดเห็นให้ถูกต้อง ไม่ไปซ่องเสพคนนอกศาสนา ตั้งใจปฏิบัติในทาน ศีล ภาวนา อย่างเดียว เพราะการรักษาศีลภาวนานี้ ก็สำเร็จมาจากดวงใจ ฉะนั้นจึงเจริญเมตตาภาวนา ทำลายสายอดีตอนาคตให้ขาดกระเด็น มีการสืบสาวไปถึงประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ คือ การทำอานาปานสติ เจริญลมหายใจให้ละเอียดเข้า สภาพของร่างกายก็จะหายไป มีรูปเป็นทิพย์ มีเสียงเป็นทิพย์ ฯลฯ มีแต่สภาพความเป็นจริง ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ก็เป็นสภาพลักษณะ เช่นลมตัวจริงเป็นอย่างไร หยุดอยู่ และพัดไปอย่างไร นี้เรียกว่า **"พุทธวิชา"** พุทธวิชานี้เห็นเป็นสภาพไม่เป็นลักษณะ อนิจจังความไม่เที่ยง เป็นตัวลักษณะ ทุกขัง อนัตตา ความทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นตัวลักษณะ

ตัวสภาพนั้นเป็นของกลาง คือตัว "เที่ยง" อาการไม่เที่ยงเป็นตัวลักษณะ ถ้าจะอธิบายซ้ำเข้าไปอีก ก็เช่น ปากจะกลายเป็นจมูกไปไม่ได้ นี้เป็นสภาพ ถ้ามีการเปลี่ยนแปรแล้วคนทั้งหลายก็อยู่ไม่ได้ เช่น คืนนี้หูไปเป็นตา หรือขาไปเป็นแขน จมูกไปเป็นปาก อย่างนี้ก็จะ

ต้องบ้านแตกสาแหรกขาดกันไปหมด ถ้ามองเห็นแต่ลักษณะมันก็เป็นวิชาของครูทั้ง 6 **โคตร-ภูญาณนั้นจะต้องเห็นทั้งสองกระทง** คืออย่างหนึ่งเป็น **ลักษณะ** อีกอย่างหนึ่งเป็น **สภาพ** เช่น ขา ของเรานี้ ตั้งแต่เป็นเด็กอายุ 2 ขวบ มันก็เป็น "ขา" จนถึงอายุ 80 ปี ก็ยังเป็น "ขา" อยู่ตามสภาพเดิมของมัน นี่เป็น "นิจจัง" ตัวจริง มันเป็นมาอย่างไร มันก็เป็นอย่างนั้นจนวันตาย ถ้าใครไม่เห็นถึงตัวสภาพด้วย ครูทั้ง 6 ก็จะลากพวกนั้นไปในทางของเขา เหตุนี้พระองค์จึงทรงหนีจากครูทั้ง 6 ไปเรียน **พุทธวิชา คือให้เห็นทั้งตัวที่ยั่งยืนและตัวที่ไม่ยั่งยืน** ถ้าใครมาเห็นทั้ง 2 เงื่อนอย่างนี้ คือเงื่อนหนึ่งเห็นเป็น **"อนิจจัง"** อีกเงื่อนหนึ่งเห็นเป็น "นิจจัง" นี่ก็จะเป็น **โคตรภูญาณ** รู้หลักธรรมของ **โลก** และสภาพของ **ธรรม**

ท่านจึงกล่าวว่า "สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตาติ" ซึ่งแปลว่า **"สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง และธรรมทั้งหลายก็ไม่ใช่ตัวตน"** ดังนั้นเมื่อใครจะว่า "เที่ยง หรือ "ไม่เที่ยง" "ทุกข์" หรือ "ไม่ทุกข์" "มีตัวตน" หรือ "ไม่มีตัวตน" พระองค์ก็เฉยได้ นี่แหละเรียกว่า "อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ" **เมื่อบุคคลใดทำให้เกิดวิชาขึ้นในตนดังนี้ตนก็ย่อมพึ่งตนของตนได้** ความรู้ คือ "วิชา" รู้อดีต อนาคต ปัจจุบัน ไม่ยึดมั่นกาลใด ๆ ละสมมุติ ละบัญญัติ ปรมัตถ์ ไม่มีติด ละในจิตได้คนเดียว รู้ในจิต รู้ในใจ ท่านรู้ได้โดยลำพังนั่นคือ "พึ่งตนเองจริง ๆ" การปฏิบัติใจซึ่งจะก้าวสู่มรรค ผล นิพพานนั้น ก็จะต้องสำเร็จสมตามความปรารถนา ไม่มีการเดินทางผิด ได้บรรยายมาโดยย่อก็ยุติลงเพียงเท่านี้

อริยธนกถา

วัดอโศการาม, 24 มิถุนายน 2501

(บันทึกโดย แม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

วันนี้เป็นวันพระขึ้น ๘ ค่ำ พุทธบริษัทต่างก็ได้พากันสละเวลาอันมีค่าของตน เข้ามาสู่วัดเพื่อบำเพ็ญศีล ทาน การกุศล มีการถวายอาหารบิณฑบาตแก่พระเจ้าพระสงฆ์ และสวดมนต์ภาวนา รักษาศีล ฟังธรรม เป็นต้น ฉะนั้น โอกาสนี้จึงเป็นเวลาที่สมควรจะพากันรักษาความสงบ และตั้งใจสดับพระธรรมเทศนา ซึ่งจักนำมาบรรยายสู่ท่านทั้งหลายฟัง เพื่อน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติขัดเกลากาย วาจา ใจ ของตน ให้เป็นผู้ถึงซึ่งความสันติสุข เพราะตามธรรมดาจิตใจของคนเรานั้น ย่อมพอกพูนหนาแน่นไปด้วยกิเลสอาสวะ ถ้าจะเปรียบแล้วก็เหมือนกับตัวเชื้อโรคซึ่งจะนำโทษร้ายมาสู่ตัวของเราเอง ถ้าเราปล่อยปละละเลยไป ไม่พยายามชำระล้างเพื่อกำจัดกิเลสซึ่งเป็นของโสโครกปฏิกูลเหล่านี้ ออกจากดวงใจของเราแล้ว เราก็จะไม่มีโอกาสที่จะประสบพบเห็นซึ่งความสุขได้ ดวงใจของเราก็จะถูกตัวเชื้อโรคต่าง ๆ เกาะกิน ให้เสื่อมโทรมสึกหรอและกร่อนลงไปทุกวัน ๆ จนในที่สุดเมื่อเราได้รับความทุกข์ทรมานบีบคั้นมาก ๆ เข้า จนทนไม่ได้เราก็ต้องตาย ตายด้วยความทุกข์ไม่ใช่ตายอย่างมีสุข เหตุฉะนั้น เราทั้งหลายจึงควรพากันรักษาดวงใจของตนเองไว้ให้ดี อย่าปล่อยให้ตัวเชื้อโรคร้ายต่าง ๆ มาเกาะกินดวงใจของตนได้ ถ้าเราไม่พยายามขัดล้างจิตใจของเราให้สะอาดแล้ว ดวงใจนั้นก็จะใช้การอันใดมิได้ เปรียบเหมือนกับมีดที่มีสนิมจับมาก ๆ ย่อมจะนำไปใช้ตัดอะไรไม่ได้ดี และเมื่อปล่อยทิ้งไว้ให้สนิมจับมาก ๆ เข้าในที่สุดมีดนั้นก็ต้องผุและใช้การไม่ได้เลย ฉันใด กาย วาจา ใจ ของเรานี้ ก็เปรียบเหมือนกับมีดถ้าเจ้าของหมั่นขัดหมั่นลับ ก็จะต้องคมใช้การได้ดี ถ้าปล่อยให้สนิมจับเสียแล้ว จะทำจะพูดจะคิดอะไรก็ย่อมเป็นการยากที่จะสำเร็จประโยชน์ได้ เหตุนี้ พระพุทธเจ้าท่านจึงตรัสว่า **ทุกข์** ทุกข์ตัวนี้ก็คือสนิมต่าง ๆ ที่มาพัวพันอยู่ในดวงจิตของเรานั้นเอง

การที่เราได้พากันมาสดับพระธรรมเทศนานี้ ก็เปรียบเหมือนกับเราได้มาอาบน้ำพระพุทธมนต์ครั้งหนึ่ง เพราะธรรมะเป็นของเยือกเย็น จึงเปรียบได้เหมือนกับน้ำ เมื่อผู้ใดได้อาบสรงชำระล้างร่างกายหรือดื่มกินแล้ว ผู้นั้นก็ย่อมจะได้รับความสุขเย็นกาย และเย็นใจ หรือจะเปรียบอีก

อย่างหนึ่ง ก็เหมือนกับพวกเราได้พากันเดินทางมากลางแดด กำลังเหน็ดเหนื่อยและแสบร้อนผิวกาย เมื่อมาได้พบต้นไม้ใหญ่อยู่ริมทาง ก็เข้าไปนั่งพักอาศัยอยู่ใต้ร่มเงาของต้นไม้นั้น เราก็จะได้รับความเย็นสบายเป็นทอด ๆ นอกจากนี้แล้วก็ยังจะได้อาบสรงซึ่งน้ำอันใสสะอาด อันจะทำดวงจิตของเราให้เยือกเย็นเป็นสุขต่อไปอีกด้วย เหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า "กาเลน ธมฺมสฺสวนํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ ซึ่งแปลความว่า "การสดับธรรมตามกาล เป็นมงคลอันสูงสุด" เพราะธรรมะเป็นบ่อเกิดแห่งตัว "ปัญญา" ผู้มิได้อบรมตนให้เกิดปัญญาแล้ว ก็ย่อมจะต้องตกไปสู่ความเสื่อมหายนะ หาความศิริมงคลมิได้

คนโง่เขลาที่ไม่มีปัญญานั้น แม้จะได้รับทรัพย์สินมรดกจากพ่อแม่ ปู่ย่าตายายมาเท่าไร ก็ไม่วายไปก่อกรรมทำทุกข์ได้มากมาย **ส่วนคนฉลาดที่มีปัญญานั้น แม้จะมีอีโต้เล่มเดียว ก็สามารถไปก่อความเจริญตั้งเนื้อตั้งตัวของตนได้** เหมือนกับนางอุบาสิกาคนหนึ่งในสมัยพุทธกาลนั้น นางเป็นผู้ที่ประกอบด้วยปัญญา ได้นำดอกไม้เพียงช่อเดียวไปถวายบูชาพระพุทธเจ้าด้วยจิตอันบริสุทธิ์ และผลแห่งความดีอันนี้ได้กระทำให้นางได้ไปบังเกิดในสวรรค์มีรูปร่างกายและผิวพรรณวรรณะเปล่งปลั่งงดงามมาก อย่างนี้เป็นต้น ฉะนั้นการกระทำกิจทุกอย่างจึงต้องอาศัยปัญญา จึงจะนำมาซึ่งประโยชน์สุขและความสำเร็จแก่ตนได้ตามความต้องการ เช่น การนั่งฟังเทศน์นี้ ถ้าคนใดไม่มีปัญญาแล้ว ก็ฟังไม่รู้เรื่อง และการที่ไม่รู้เรื่องนี้ก็เพราะคนนั้นตั้งใจไม่จริง นี่ก็อาศัยความไม่มีปัญญานั่นเอง เพราะเขาไม่นึกว่าการฟังธรรมนั้นจะมีประโยชน์แก่ตนเพียงไร ก็ละเลยปล่อยใจของตนให้เพ่นพ่านล่องลอยไปตามสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ นี้ท่านย่อมกล่าวว่าเป็นอัปมงคลอย่างหนึ่ง

ในสมัยพุทธกาลนั้น ได้มีประชาชนพลเมืองไปฟังธรรมเทศนา ในกรุงสาวัตถีกันมากมาย พระเจ้าพิมพิสารจึงทรงดำริให้ข้าราชบริพารไปนิมนต์เชิญเสด็จพระพุทธเจ้ามาโปรดแสดงธรรม ในครั้งนั้นคนทั้งหลายได้ยินกิตติศัพท์เล่าลือว่า สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จมาแสดงธรรมโปรด ก็ชวนกันมาฟังพระธรรมเทศนากันเนืองแน่นทั่วปฐพี แต่พวกที่มาฟังธรรมนั้นมีหลายเหล่าหลายประเภท บางคนก็มาคุยกันหัวเราะกันอย่างสนุกสนานเฮฮา บางคนก็นำเรื่องครอบครัวผัวเมียซึ่งได้ทะเลาะวิวาททุ่มเถียงกันมาแต่บ้านมาคุยให้เพื่อนฟัง บางคนก็คุยในเรื่องค้าขายจับกลุ่มกันเป็นพวก ๆ เป็นกลุ่มเป็นก้อน บางคนก็นั่งเอามือเอาไม้ขีดเขียนแผ่นดินเล่น บางคนก็ร้องตะโกนเรียกขานทักทายกันอย่างนั้นอย่างนี้ด้วยประการต่าง ๆ ไม่เป็นอันได้ตั้งใจฟังพระธรรมเทศนา นี่เป็นลักษณะของคนไม่มีปัญญา ก็ขนเอาแต่ความอัปมงคลใส่ตัวต่าง ๆ แต่คนฉลาดที่มีความคิด ก็ทำใจของตนให้ตั้งเที่ยงไม่เอียงเอน รำพึงแก่ตัวเองในใจว่า "ตั้งแต่เราเกิดมาจนบัดนี้ก็ยังไม่เคยเห็นพระพุทธเจ้าเลย พึ่งจะมีโอกาสได้มาพบเห็นในครั้งนี้นับว่าเป็นลาภอันประเสริฐยิ่งเหลือเกิน" ก็เกิดความปีติโสมนัสในดวงใจ เกิดความร่าเริงแจ่มใส บางพวกก็รำพึง "ตั้งแต่เรา

เกิดมายังไม่เคยฟังพระพุทธเจ้าตรัสเทศนาสักที พึ่งจะได้มาฟังในวันนี้" ก็ตั้งอกตั้งใจอย่างเต็มที่จนดวงจิตของผู้นั้นใสสะอาด ละความชั่วในสันดานของตนให้หลุดไปได้เป็นห้วง ๆ ดวงจิตของผู้นั้นได้ถอนจากห่วงนิวรณธรรม ขาดจากสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ก็เป็นเหตุให้สำเร็จบรรลุมรรคผลได้เป็น "โสดา" บ้าง "อนาคา" บ้าง จนถึง "อรหันตขีณาสพ" เหตุการณ์อย่างนี้มีมาแต่ครั้งสมัยพุทธกาล เพราะปัญญาอย่างเดียวเท่านั้น จะทำอะไรก็ย่อมสำเร็จทุกอย่าง พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า **"เมื่อใครมีปัญญาแล้ว ผู้นั้นย่อมไม่ยากจนตลอดชีวิต"** เพราะเหตุนี้ จึงได้นำมาพูดให้ฟังเพื่อพวกเราจะได้พากันสนใจสดับตรับฟัง และอบรมจิตใจของตนให้เกิดปัญญาแล้ว ดวงจิตนั้นก็จะคมกล้าสามารถตัดกิเลสอะไรในตัวของเราให้ขาดได้ ฉะนั้น ในโอกาสต่อไปนี้ก็ควรทำตนของตนให้มีค่า ทำเวลาของตนให้มีประโยชน์

คนเราเกิดมาในชาติหนึ่งนี้ ควรจะตีราคาคุณค่าเวลาของตนว่ามีมากน้อยเพียงไร เวลาที่เรามานั่งฟังธรรมอย่างนี้ เราจะต้องเสียเวลาอย่างน้อยก็ 1 ชั่วโมง เราจะต้องนึกว่า "วันนี้เราจะมากอบโกยคุณประโยชน์อันใดได้บ้าง ที่จะไม่ให้เสียเวลาอันมีค่าของเรา สิ่งนี้ก็คือเราควรตั้งใจสดับธรรม เพื่อจะได้มีมงคลและความราบรื่นก็จะได้มีแก่ตัวเราด้วย" ฉะนั้นในวันนี้จึงจะพูดให้ฟังถึงเรื่อง **อริยทรัพย์** ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญว่า **"เป็นสิ่งประเสริฐยิ่งกว่าทรัพย์ทั้งหลายใด ๆ ในโลก"** เพราะอริยทรัพย์นี้ ย่อมยังความสุขให้แก่บุคคลทั้งหลายทั่วไป

ในการฟังธรรมนั้น ใจของเราเปรียบเหมือนกับขันหรือภาชนะที่จะใส่น้ำ ส่วนธรรมะนั้นท่านเปรียบเหมือนกับฝนหรือน้ำที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ถ้าขันของเราตั้งตรงเที่ยงไม่เอียงเอนแล้ว ธรรมะทั้งหลายก็จะไหลเข้าไปชำระกิเลสอันเป็นมลทินโทษในดวงใจให้หมดสิ้นไป ดวงใจของเราก็จะได้รับความเย็นสบายเป็นขณะ ๆ เหมือนกับต้นไม้หรือเถาวัลย์ซึ่งได้น้ำมารด ก็ย่อมยังความสดชื่นและเติบโตเจริญงอกงาม ฉันใด บุคคลผู้ได้สดับธรรมะ ก็ย่อมยังดวงจิตของตนให้สดชื่นและเจริญขึ้นฉันนั้น เมื่อมีความเจริญหรือวัฒนธรรมเกิดขึ้นแก่ผู้ใดแล้ว ผู้นั้นก็จะมีแต่ความมงคลและความดีงามมาสู่ตน ฉะนั้น ในลำดับนี้จึงจะได้ชี้แจงแสดงไขในข้อธรรมะของสมเด็จพระบรมศาสดาสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่พระองค์ได้ทรงประทานแก่พุทธบริษัททั้งหลาย ให้ได้สำเร็จประโยชน์ในโลกีย์และโลกุตระต่อไป

ในสมัยพุทธกาลโน้น พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมโปรดพระเบญจวัคคีย์ทั้งห้า พระเบญจวัคคีย์ทั้งห้าก็ตั้งใจสดับธรรมและปฏิบัติตามจนสำเร็จเป็นพระโสดา เมื่อเป็น พระโสดาแล้วก็พยายามบากบั่นปฏิบัติตามให้สูงขึ้นไปอีก จนได้เป็น **พระ "สกิทาคา" พระ "อนาคา"** และจนสำเร็จเป็น **"พระอรหันตขีณาสพ"** พระองค์ทรงเห็นว่า มนุษย์ทั้งปวงนี้ต้องอาศัยปัญญาเป็นภาคพื้น ถ้าขาดปัญญาแล้วก็ย่อมยังดวงใจให้ยุ่งเหยิง ไม่มีความสงบสุข ถ้ามีปัญญาก็จะยัง

ความสวัสดิภาพราบรื่นมาสู่ตน เหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า **อริยทรัพย์** เป็นทรัพย์ภายในที่อยู่ในตัวของคนทุกคน แต่โลกิยทรัพย์เป็นสิ่งที่มีคุณค่าราว 50 เปอร์เซนต์เท่ากัน ส่วนที่กำเริบเป็นโทษก็มี 50 เปอร์เซนต์เท่ากัน เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เรียกว่าเป็นสุขครึ่งหนึ่ง เป็นทุกข์ครึ่งหนึ่ง เหตุนั้นมนุษย์ทั้งหลายจึงมีความทุกข์รุกรานอยู่ไม่ขาด ไม่ว่าคน ๆ นั้นจะอยู่ในฐานะพระราชา มหาเศรษฐีคหบดี ยาจก อะไร ๆ ทั้งหมด แต่มันก็เป็นวิสัยของคนที่จะหนีไปไม่ได้ เพราะคนเราไม่มีปัญญาที่จะปลดเปลื้องถ่ายหนี้ให้ตนของตนพ้นไปจากทุกข์ ไม่เหมือนกับพระพุทธองค์ซึ่งทรงพ้นไปจากกองทุกข์ทั้งปวงแล้ว เหตุที่ผิดกันดังนี้ ก็เพราะพระพุทธเจ้านั้น พระองค์ทรงอุบัติเกิดมาก็ย่อมมองดูเครื่องแวดล้อมต่าง ๆ ของโลก ทรงเห็นว่าสัตว์ทั้งหลายในโลกนี้ได้มีความสมบูรณ์พูนสุขประกอบไปด้วยทรัพย์ต่าง ๆ เป็นอิฏฐารมณ์นั้นซีกหนึ่ง อีกซีกหนึ่งประกอบไปด้วยอนิฏฐารมณ์ยังความทุกข์ใจให้ประสบกับตนเอง ส่วนที่เป็นอิฏฐารมณ์นั้นถ้าใครได้ประสบพบเห็นก็รื่นเริงสนุกสนาน เป็นต้นว่า วัตถุ แก้ว แหวน เงิน ทอง บริบูรณ์ ก็เรียกว่า **"ลาภ"** อย่างหนึ่ง **"ยโส"** มียศ มีชื่อเสียง เกียรติ อำนาจ วาสนา ก็เรียกว่าสมบูรณ์ด้วยยศอย่างหนึ่ง มีทรัพย์ใช้สอยบริบูรณ์มีข้าทาสบริวาร มีเกียรติยศชื่อเสียง มีร่างกายแข็งแรงปราศจากโรค กินอิ่ม นอนหลับ ก็เรียกว่า **"สุข"** อย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่ง ก็คือความ **สรรเสริญ** ยินยอ พอได้ยินใครเขาชมก็แก้มตุ่ย อย่างนี้เป็นความปรารถนาในโลก เป็นความสุขของโลกีย์

เรื่องมีลาภ มียศ มีสุข และสรรเสริญนี้ ย่อมเป็นเหตุให้เกิดความสบาย ฉะนั้น บุคคลก็สร้างตัวของตัวเองให้มี **ยศ** เมื่อมียศแล้วก็นำมาซึ่งทรัพย์สินเงินทอง เกิดเป็น **ลาภ** เมื่อเกิดลาภแล้ว ความชมเชยของประชาชนก็มีมาก ก็เกิดเป็นความ **สรรเสริญ** เมื่อได้รับคำสรรเสริญ ก็เป็นเหตุให้เกิดความ **สุข** พึงพอใจ ทีนี้หนัก ๆ เข้าไป ก็กลายเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม คือ เมื่อมียศแล้ว ก็ **เสื่อมยศ** มีลาภแล้ว ก็ **เสื่อมลาภ** คำสรรเสริญก็กลายเป็นคำติเตียน **นินทา** เป็นเหตุให้เกิดอนิฏฐารมณ์ เป็น **ทุกข์** ไม่พึงใจ พระองค์จึงทรงคิดว่าสมบัติโลกีย์นั้น ถึงใครจะมีมากมายสักเพียงไร ก็ไม่มีความสุขที่แท้จริง และก็ทรงเห็นว่า **ผู้ที่ติดอยู่ในสมบัติโลกีย์เหล่านี้ ย่อมไม่ผิดอะไรกับนักโทษที่ถูกเขาจองจำโซ่ตรวนไว้** คนที่มียศก็ติดยศที่ตนมี พอคนอื่นเขามาปลดไป ก็ไม่พอใจ มีทรัพย์สินเงินทองร่ำรวย พอจนเข้าก็เป็นทุกข์ มีคนสรรเสริญเยินยอ พอถูกเขานินทา ก็ไม่พอใจ มันก็หมุนเวียนกันอยู่อย่างนี้ คือ ส่วนที่พอใจก็เป็นโซ่ตรวนขนาด 4 หุน ส่วนที่ไม่พอใจก็เป็นโซ่ตรวนขนาด 4 หุน รวม 2 อย่าง ก็เป็น 8 หุน พอแก้หลุดจากข้างโน้นมันก็มาผูกข้างนี้ พอแก้หลุดจากข้างนี้มันก็ไปผูกข้างโน้นอีก เมื่อมียศก็ดีใจ พอเสื่อมยศก็เป็นทุกข์ เมื่อมีลาภก็ดีใจ พอเสื่อมลาภก็เป็นทุกข์ เมื่อเป็นสุขก็ดีใจ พอขัดข้องไม่สบายก็เป็นทุกข์ เมื่อเขาสรรเสริญเยินยอก็ดีใจ พอเขาด่าว่านินทาให้ก็เป็นทุกข์ ทำให้จิตใจอับเฉาเสื่อมโทรม เมื่อจิตใจเสื่อมสังขารร่างกายก็เลยทรุดโทรม ทุพพลภาพไปต่าง ๆ ความเสื่อมก็บังเกิดขึ้นในอัตภาพร่างกายของตนทุกทาง ในที่สุด พญามัจจุราชก็มาฟาดคอฉับ ! หมดกันเพียงเท่านี้เอง

นี้แหละจึงได้นามว่า "โลกิยทรัพย์" มันบำรุงบำเรอความสุขได้ก็เพียงโลกนี้เท่านั้น พอตายแล้วก็หมดกัน เหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า **อริยทรัพย์** เป็นสิ่งที่ประเสริฐกว่าทรัพย์ทั้งหลาย เมื่อใครมี **อริยทรัพย์** แล้ว ก็ยังเป็นเครื่องมือสำหรับแก้ไขเรื่องราวขัดข้องในโลกโลกีย์ได้ เปรียบเหมือนคนที่มีมีดคมเดินไปในป่า เมื่อพบตอไม้หรือเถาวัลย์กีดหน้าขวางทางอยู่ ก็ใช้มีดคมนั้นฟันฝ่าให้เดินทางไปได้ตลอด มนุษย์ทั้งหลายตั้งตัวอยู่ในมรรควิถี มี **"สัมมาทิฏฐิ"** ความเห็นชอบ **"สัมมาสังกัปโป"** ความดำริชอบ **"สัมมากัมมันโต"** การงานชอบ ฯลฯ เช่นนี้ เราจะทำอะไรก็ตาม เช่น เป็นข้าราชการ ค้าขาย หรือทำไร่ทำนา ก็ตาม เมื่อมีมีดคม (คือ **ปัญญา**) กำกับอยู่ในมือแล้ว ก็ย่อมจะยังความสะดวกและความสำเร็จได้ทุกอย่าง คือ เมื่อทำลงไปประกอบด้วยปัญญาแล้ว สิ่งนั้นจะยังความเจริญแก่ตน ก็รู้ จะยังความเสื่อมให้แก่ตน ก็รู้ หรือทำการสิ่งใดการนั้นจะยังความสำเร็จหรือไม่สำเร็จ ก็รู้ จะยังความเสียหายแก่ตนหรือไม่ ก็รู้ เมื่อมีปัญญาแล้วการงานทุกสิ่ง เราย่อมทำไปโดยไม่มีการพลาด คนที่ไม่มีปัญญานั้น ก่อนที่จะลงมือทำอะไรลงไป ก็ไม่รู้เหตุรู้ผล และทำแล้วก็ไม่รู้อีก เช่นนี้ ก็ย่อมยังความเสียหายให้เกิดขึ้นแก่ตน ผู้มีปัญญาย่อมได้รับผลในสิ่งที่ตนกระทำเป็น 4 อย่าง คือ 1. ทำให้การงานนั้นง่ายสะดวก 2. ผลประโยชน์ที่จะได้รับก็มีมาก 3. ประกอบไปด้วยสุจริตธรรม ไม่เป็นภยันตรายแก่ตน 4. ยังผลดีงามแก่ตนในชาติหน้าด้วย

"สัมมาวาจา" การประกอบวจีกรรมก็เหมือนกัน ไม่ควรกล่าวพร่ำเพรื่อ และจะต้องรู้ด้วยว่าสิ่งที่ตนกล่าวไปนั้น คนเขาเชื่อหรือไม่เชื่อ การกล่าวนั้นเป็นประโยชน์แก่คนอื่นหรือไม่เพียงไร ถ้าสิ่งที่กล่าวนั้นเป็นเรื่องจริง แต่ไม่เป็นประโยชน์แก่ผู้ฟังหรือคนอื่น ก็ไม่ควรกล่าว หรือเป็นประโยชน์แก่คนอื่นแต่เป็นผลเสียหายเกิดขึ้นแก่ตน ก็ไม่ควรพูด ไม่ควรทำ ถ้ามีด (ปัญญา) ของเราดีฟันลงไปก็ไม่เสียหาย คมก็ยังดี มีดก็ไม่เสีย ถ้าคนเรามีการกระทำทางกายก็ขาวสะอาด การกล่าวทางวาจาก็ขาวสะอาด การคิดนึกทางจิตใจ ก็ขาวสะอาด มีปัญญารอบคอบใน 3 ประการนี้ ก็ย่อมจะยังทรัพย์ทั้งหลายให้ไหลมาสู่ตนได้เป็นอย่างดี ผู้นั้นก็จะมีความสุขร่าเริงบันเทิงใจแจ่มใสอยู่เป็นนิจ เหตุนั้นผู้มีปัญญาจึงหาทรัพย์ได้ 2 ประการ ยังโลกิยทรัพย์ให้เกิดทางภายนอกก็ได้ ยังอริยทรัพย์ให้เกิดทางภายในก็ได้ **"อามิสสุข"** ก็มี **"นิรามิสสุข"** ก็มี ย่อมยังประโยชน์ทั้งชาตินี้และประโยชน์ชาติหน้าให้เกิดขึ้นอีกด้วย เหตุฉะนั้นตัวปัญญาที่จะเกิดขึ้นนี้จึงเป็นสิ่งที่มีคุณอย่างยิ่ง

"ปัญญา" เป็นตัววิจารเหตุผล คนใดมีปัญญาแล้ว ความเชื่อถือคือศรัทธาก็ย่อมไม่พลาด เหตุนั้นคนที่มีปัญญาอยู่ในกระแสโลกีย์ก็ย่อมเป็นไปโดยราบรื่นเช่นนี้ ส่วนคนที่ไม่มีปัญญานั้นจะประกอบการงานสิ่งใด หรือกล่าววาจาใด ก็ล้วนแต่หาขวากหนามมาใส่ตัว บางทีคนอื่นเขาไม่เหยียบตัวก็ไปเหยียบเอง ส่วนคนมีปัญญาก็ย่อมฉลาดเลือกอาหาร สิ่งใดที่มีประโยชน์ก็บริโภค

สิ่งใดไม่มีประโยชน์ก็ไม่บริโภค สิ่งใดเป็นพิษจะนำความไข้เจ็บมาสู่ตนก็งดเว้นสิ่งนั้นเสีย นี่เป็นลักษณะของคนมีปัญญา กิจการใดเป็นบุญเป็นกุศลจึงค่อยกระทำกิจนั้น ๆ เพราะอย่างต่ำก็ต้องให้ผลเป็นความสุขแก่ตน อย่างสูงให้ความสุขทั้งแก่ตนและคนอื่นด้วย วาจาก็เหมือนกัน วาจาใดจะเป็นประโยชน์แก่ตนและคนอื่นแล้ว จึงควรกล่าว ในทางจิตก็เช่นเดียวกัน ความคิดใดจะเป็นประโยชน์ให้ผลแก่ตนเป็นความสุขความเจริญจึงควรคิด ถ้าจะให้ผลเป็นความทุกข์ความเสียหายแล้วก็ไม่ควรคิดไป ทุกคนย่อมมีสิทธิ์ที่จะเลือกได้ในการทำ การพูด และการคิด สิ่งใดเป็นของไม่ดีก็ไม่ทำ นี้เป็นปัญญาในทางโลกีย์

คนมีปัญญา จะต้องประกอบพร้อมด้วยเหตุ 3 ประการ คือ 1. ตนเห็นด้วยตาของตนเองอย่างหนึ่ง 2. ได้ยินได้ฟังกับหูของตนเอง และ 3. ต้องรู้และเข้าใจในสิ่งนั้นด้วย **คนที่พ่ายแพ้ในการทำ การพูด และการคิด** เช่น โจทก์จำเลยที่แพ้ความกันในศาลนั้น **ก็เพราะเหตุผลไม่เพียงพอ** บางทีเห็นด้วยตา แต่ไม่รู้ด้วยใจ บางทีได้ยินด้วยหู แต่ไม่แลเห็น ไปนึกเดาเอาก็เสียท่าจะไปเชื่อแต่ตาอย่างเดียวก็ไม่มีปัญญา เชื่อแต่หูอย่างเดียวก็ไม่มีปัญญา เมื่อใครจะทำสิ่งใดในโลกนี้จะต้องเห็นด้วยตา ได้ยินด้วยหู และรู้ด้วยใจ จะต้องมีหลักแหล่งแก่นสารอย่างนี้จึงจะเป็นหลักปัญญาได้ อาศัยการเห็น การได้ยิน และการตรองเป็นเครื่องพิสูจน์จึงจะไม่เป็นผู้งมงายถือมงคลตื่นข่าว บางทีเห็นแต่ตา ไม่ได้ยินด้วยหู บางทีเห็นทั้งตา ฟังทั้งหู แต่ไม่ตรองด้วยปัญญาก็เป็นมงคลตื่นข่าวหลงเชื่อไป เป็นดังนี้ก็ย่อมยังความกระทบกระเทือนเสียหายให้เกิดขึ้น เหตุนั้นถ้าใครต้องการ **ปัญญา** เป็น **อริยทรัพย์** แล้ว ก็ควรจะฝึกฝนตนเองให้เป็นผู้มีเหตุผลในดวงใจ

ความสุข 2 ประการ คือ **อามิสสุข** และ **นิรามิสสุข** ก็ดี ย่อมเกิดขึ้นด้วยอาศัย **"ปัญญา"** ความสุขในโลกมนุษย์ก็คือปัญญา ความสุขในโลกสวรรค์ก็คือ "ปัญญา" "ปัญญา" จะยังดวงจิตดวงใจของตนให้หมดไปจากความทุกข์ทั้งหลาย เหตุนั้น นักปราชญ์ท่านจึงสรรเสริญปัญญานี้ ไม่ว่าในทางโลกและทางธรรม เมื่อผู้ใดปรารถนาจะเป็นผู้มีปัญญาในทางธรรมก็ควรพากันหมั่นไปฟังเทศน์ฟังธรรมคำสั่งสอน ผู้ใดปรารถนาจะเป็นผู้มีปัญญาในทางโลก ก็หมั่นพากเพียรเรียนศิลปวิทยา ก็จะเกิดความฉลาดหลักแหลมไม่โง่เขลา ได้เป็นเจ้าเป็นนายคน ส่วนคนไม่มีปัญญานั้นก็จะต้องไปเป็นลูกจ้างกรรมกรเขา ต้องหาเช้ากินค่ำ อาบเหงื่อต่างน้ำก็ยังไม่พอเลี้ยงปากเลี้ยงท้อง เลี้ยงลูก เลี้ยงเมีย ส่วนคนมีปัญญานั่งเซ็นชื่อ 2 ตัว ก็ได้เงินเดือนตั้ง 2 หมื่น 3 หมื่น ไม่ต้องเหนื่อยยากอะไรเลย นี่ก็มาจาก **ปัญญา** ตัวเดียว

คนที่ฟังเทศน์สดับธรรมสิ่งใดหรือจะกระทำทาน ศีล ภาวนา ก็ดี ก็จะต้องใช้ปัญญาพิจารณาไตร่ตรองในสิ่งนั้น ๆ เสมอ เมื่อมีความรู้และเกิดปัญญาขึ้นแล้ว ผู้นั้นก็จะไม่เก้อเขินในที่ใด ๆ จะไปในบ้านใครก็ไม่เก้อเขิน จะเข้าไปในวัด สวดมนต์ ฟังเทศน์ หรือนั่งภาวนาก็

ไม่เก้อเขิน เหล่านี้ย่อมสำเร็จมาจาก **สุตมยปัญญา** การสดับฟังอย่างหนึ่ง สอง ฟังแล้วก็อย่าเพิ่งเชื่อ อาศัย **จินตามยปัญญา** ไปคิดตรองดูเสียก่อน ถึงการฟังพระเทศน์นั้น เขาว่าพระเทศน์ดี ๆ ก็อย่าพึ่งไปเชื่อตามเสียทั้งหมด แต่ก็อย่าไปปฏิเสธเสียทีเดียว ควรเก็บคำสอนของท่านไปคิดตรองดูเสียก่อน ว่าควรเชื่อได้หรือไม่ควรเชื่อ เพราะพระที่เทศน์บนธรรมาสน์นั้นไม่ใช่อื่นไกลก็เป็นลูก ๆ หลาน ๆ ของญาติโยมนี่เอง เมื่อท่านละบ้านมาบวชก็ใช่ว่าท่านได้วางกิเลสกองทิ้งไว้ที่บ้านเมื่อไร ท่านก็ขนห่อเอาของท่านติดตัวมาด้วย ฉะนั้น การเทศน์ก็อาจจะมีผิดบ้างพลั้งบ้าง จึงไม่ควรเชื่อทีเดียวหรือปฏิเสธเสียเลย **การฟังเทศน์นั้นก็เหมือนกับเราได้หินกันไปคนละก้อน สำหรับนำไปลับมีด** ฟังแล้วใครจะเก็บไปบ้านหรือโยนทิ้งไว้ที่วัดก็สุดแต่ผู้นั้น ผู้มีปัญญาก็จะต้องนำหินนั้นไปลับมีดของตนให้คม เพื่อใช้ประโยชน์ได้ตามความต้องการ คนโง่ไม่มีปัญญาก็จะโยนทิ้งกลิ้งอยู่ที่วัด ถ้าเราพากันเก็บหินนั้นห่อผ้าหรือใส่กระเป๋ากลับไปบ้านด้วยผู้นั้นก็จะได้รับประโยชน์จากการฟังเทศน์ ไม่มานั่งเสียเวลาเปล่า ข้อธรรมใดที่พระท่านเทศน์เราก็นำไปพิจารณาไตร่ตรองดูว่า ส่วนนั้นเป็นของจริง หรือส่วนนั้นเป็นของไม่จริง ส่วนใดดีส่วนใดถูกเราก็เลือกเฟ้นเอา ไม่ถือเป็นดุ้น ๆ แท่ง ๆ พระว่าผิดก็ผิดไปตามพระ ใครว่าถูกก็ถูกไปตามเขา ถ้าเชื่อไปเสียหมดอย่างนี้ เราก็จะต้องกลายไปเป็นพวกขี่วัวควายนี่เอง วัวควายนั้นมันมีเขาคมแหลม ถ้าเราไปขี่วัวควายนาน ๆ เข้า ก็อาจจะเกิดทุกข์เกิดโทษแก่ตน คือถ้ามันไม่สลัดเราตกลงมา มันอาจจะหันมาขวิดเราตายก็ได้

การเชื่อโดยการฟัง คือ "สุตมยปัญญา" อย่างเดียวนั้น บุญกุศลก็น้อย ฉะนั้น จึงต้องใช้ "จินตามยปัญญา" คือ ไตร่ตรอง คิด พิจารณาตามด้วย จึงจะสำเร็จผลในโลกสวรรค์ แต่ปัญญาทั้งสองจะยังความสำเร็จได้ก็เพียงแค่โลกมนุษย์โลกสวรรค์เท่านั้น ถ้าใครมี ***"ภาวนามยปัญญา"*** ด้วย คือ ฝึกหัดอบรมจิตใจให้มีสมถวิปัสสนากรรมฐาน ละกิเลสออกจากสันดานของตนได้ ผู้นั้นก็จะถึงซึ่ง "นิรามิสสุข" จนกระทั่งถึงพระนิพพาน กลางวันก็จะสว่าง กลางคืนก็จะสุกใส ไม่มีอะไรหม่นหมอง "มนุษย์สมบัติ" "สวรรค์สมบัติ" และ "นิพพานสมบัติ" ก็ย่อมจะสำเร็จมาจากปัญญาทั้งสิ้น เมื่อใครต้องการความสุขในโลกก็จงพากันพอกพูนปัญญาให้เกิดขึ้นในตน ถ้าอยากให้สูงกว่าโลกมนุษย์ก็ควรบำเพ็ญศีล ทาน การกุศลต่าง ๆ ให้มากเข้า ก็จะได้ไปโลกสวรรค์ ถ้าใครเห็นว่าโลกมนุษย์หรือโลกสวรรค์ก็ยังเป็นทุกข์ ก็ควรพากันเจริญสมถภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน 2 อย่างนี้ ก็จะเกิดปัญญา ผู้นั้นก็จะพ้นจากกิเลสอาสวะ ดวงจิตก็จะล่องไหลไปสู่กระแสพระนิพพาน บรรลุถึงซึ่งความบรมสุข สมดังคำบาลีซึ่งกล่าวว่า "นิพฺพานํ ปรมํ สุญฺญํ นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ" เป็นความว่างเปล่าที่ไม่มีอะไร และเป็นความบรมสุขซึ่งไม่มีสิ่งใดเสมอเหมือน บรรยายมาใน **"อริยธนกถา"** ก็ยุติลงเพียงนี้ ฯ

วัดอโศการาม และวัดสันติธรรม

กรกฎาคม 2501

1. กายส่วนที่ปวดเมื่อย ไม่สบาย เป็นทุกข์ จัดเป็นพวกบาป พวกคนพาล กายส่วนที่สบาย เป็นสุข เป็นพวกบุญพวกนักปราชญ์บัณฑิต เราอยากจะไปอยู่กับพวกบัณฑิต หรือพวกคนพาล ก็ลองถามตัวเองดู ฯ

2. ร่างกายของเราไม่ใช่ว่าจะเป็นทุกข์ไปพร้อมกันทุก ๆ ส่วนในคราวเดียว บางทีมือเจ็บแต่แขนไม่ได้เจ็บ บางทีเจ็บท้อง แต่ไม่เจ็บหลัง บางทีเจ็บขา แต่เท้ามันก็ยังดี บางทีเจ็บที่ตาแต่หัวมันไม่เจ็บ ฉะนั้น เราก็จะเลือกอยู่เฉพาะส่วนที่ดี ถ้าเราไปคบกับพวกคนดีมาก ๆ เข้า พวกคนดีก็จะมีมากขึ้นจนขับไล่พวกอันธพาลไปหมด ฉันใด จิตที่สงบมาก ๆ ความสุขสบายก็ย่อมจะมีมากจนลืมความทุกข์ปวดเมื่อยได้ ฯ

3. ลมในร่างกายเปรียบเหมือนลม **"ราชทูต"** ขณะที่เราขยายลมซึ่งเรียกว่า **"วิจาร"** นั้น สติก็จะแล่นไปตามร่างกายเหมือนสายไฟฟ้า การทำสติคือการปล่อยไฟไปตามสาย **"สัมปชัญญะ"** เปรียบเหมือนความร้อนที่ไปปลุกให้ตื่น เมื่อกายตื่นก็ไม่มีเวทนาครอบงำ คือ ไปปลุกธาตุดิน น้ำ ลม ไฟให้ทำงาน ความสมบูรณ์ในธาตุก็เกิดขึ้นเป็นความสบายกาย เรียกว่า **"มหาภูตรูป"** เมื่อมหาภูตรูปถูกเลี้ยงด้วย **ลม** และ**สติ** อย่างนี้ก็จะโตเป็นผู้ใหญ่ ธาตุก็สงบเป็นกายใหญ่ เป็น **"มหาสติปัฏฐาน"** นี้เป็น **"อุปจารภาวนา"** เป็นตัว **"วิจาร"** คือขยายลม ถ้าขยายธาตุดิน มักจะตกไปในอุสภกรรมฐาน เช่นเห็นเป็นไส้ไหลบ้าง เห็นคนตายจนขึ้นพองเป็นหนองเน่าเฟะบ้าง คนไม่รู้จักก็จะทำให้ดวงจิตหวาดไป ถ้าเจริญธาตุน้ำก็ไม่มีอสุภะ ถ้าเจริญอสุภะก็ไม่มีความเบา ความขาว และความเย็น ฯ

4. ธาตุน้ำกับธาตุลม เปรียบเหมือนลูกหญิง ธาตุไฟกับธาตุดินเปรียบเหมือนกับลูกชาย ดวงจิตคือพ่อแม่ ถ้าลูกหญิงของเรา 2 คน ก็เติบโตมีหลักฐานเป็นคุณหญิงคุณนาย ลูกชาย 2 คน ก็เป็นใหญ่เป็นโต เป็นคุณพระ พระยา เราก็จะนอนตาหลับหมดความกังวลห่วงใย ฉันใด เมื่อร่างกายของเราสมบูรณ์แล้ว จิตใจก็ย่อมเป็นสุข ฯ

วัดป่านันทวนาราม อ.เถิน จ.ลำปาง
10 กรกฎาคม 2501

1. **ผู้มีปัญญา** จะมีความเข้มแข็งเหมือนเหล็กหรือรถไฟ ใครจะเหนี่ยวก็ไม่หยุด ใครจะฉุดก็ไม่ไหล ย่อมยืนหยัดอยู่กับที่ ไม่คลอนแคลนได้ฯ

2. **คนที่จะทุกข์นั้น** ถึงจะอยู่บนฟ้าก็ต้องเป็นทุกข์ คนที่สุขแล้ว นอนบนดินก็สบายฯ

3. **บุญ คือ ปัญญา** ไม่มีบุญก็ไม่มีปัญญา ปัญญาไม่มีบุญก็ไม่เกิด ฯ

4. **การนั่งสมาธิจริง ๆ** คือ กายก็นั่งตรงไม่คดงอ หรือเคลื่อนไหว วาจาก็สงบนิ่งไม่กล่าวคำพูดใด ๆ ใจก็ตั้งเที่ยงไม่เอียงเอน และไม่วอกแวกไปจากตนฯ

5. **เมื่อใจว่างแล้ว** มันก็โปร่งเบาสบายไม่รับอารมณ์ใด ๆ เหมือนนกที่มีตีนแต่ก็ไม่มีรอยในอากาศ เราจะมองไม่เห็นรอยตีนของมันเลย นี้ฉันใด ใจที่ว่างเปล่านั้นถึงใครจะด่าว่าให้มันก็ไม่มีตัวหนังสือในอากาศ ย่อมไม่มีอะไรติดอยู่ในใจฉันนั้นฯ

6. **คนใจกว้างนั้น** คือ ต้องทำใจไม่ให้เห็นว่าคนนั้นเป็น **"พี่"** คนนั้นเป็น **"น้อง"** หรือคนนั้นเป็น **"พ่อ"** เป็น **"แม่"** เป็น **"ลูก"** เป็น **"หลาน"** ฯลฯ ต้องให้เห็นว่าคนในโลกนี้มีค่าเท่ากันหมด ตลอดจน นก หนู หมู แมว และสัตว์ทั้งหลาย ก็ต้องเห็นว่าเป็นพี่น้องเป็นญาติกันทั้งนั้น เห็นอย่างนี้จึงจะเป็นลักษณะของคนใจกว้างฯ

7. **คนใจแคบนั้น** คือ มีการเลือกพวกเลือกพ้องที่เป็นของตน ไม่แผ่เผื่อเจือจานให้เสมอภาคกัน จะเลือกทำดีก็เฉพาะแต่ที่ตัวชอบ เช่นนี้เป็นลักษณะของคนใจแคบ เพราะคิดอยู่ในวงแคบ ทำในวงแคบ ประโยชน์ที่ตนกระทำก็ย่อมได้รับผลแคบฯ

อบรมสมาธิ

วัดสันติธรรม, 12 กรกฎาคม 2501
(บันทึกโดยแม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

---

1. **ศีล** มาจาก "สีละ" หรือ "ศิลา" ซึ่งแปลว่า "หิน" หินนั้นก้อนมันใหญ่ มีความหนักแน่น และเก็บความร้อนความเย็นไว้ได้ในตัว ผู้ใดทำตัวให้มีศีล ผู้นั้นก็ย่อมมีคุณภาพในตัวเช่นเดียวกัน

2. **สมาธิ** คือ มีใจตั้งอยู่ในอารมณ์อันเดียว กระแสจิตที่เป็นสมาธิย่อมมีอำนาจประดุจช้างสารหรืองูพิษ ฉะนั้น ท่านจึงว่า ถ้าใครได้ทำชั่วช้างกระดิกหู งูแลบลิ้นเท่านั้น ก็มีอานิสงส์มากมาย สามารถสังหารทำลายล้างกิเลสมารให้ย่อยยับพินาศไปจากใจได้

3. ปัญญา คือแสงสว่างหรือความรู้อันเกิดจากอำนาจแห่งสมาธิ เป็น "สวากขาตธรรม" เป็นตัว "พุทธคุณ" หรือ "พุทธะ" มีอำนาจยิ่งกว่าแสงจันทร์ หรือแสงอาทิตย์ซึ่งส่องโลก แข็งยิ่งกว่าหิน สว่างยิ่งกว่าแก้ว แววยิ่งกว่าเพชร ฉะนั้นอานุภาพของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าของเรานั้น จึงส่องสว่างจากอินเดียมาถึงประเทศไทย และประเทศน้อยใหญ่อีกเกือบทั่วโลกจักรวาล ผู้ใดมีสมบัติ 3 ประการ คือ **ศีล สมาธิ ปัญญา**นี้ ย่อมเป็นผู้มีความสุขทั้งโลกนี้และโลกหน้า

---

4. **คนโง่** ก็เก็บสมบัติแต่ก้อนกรวด ก้อนหิน ที่หนัก ๆ และไม่มีราคาติดตัวไป ส่วน "**คนฉลาด**" เขาก็จะเลือกเก็บแต่ก้อนแร่ ก้อนเพชรที่มีราคาสูง เหตุนั้นผู้ที่เจริญสมาธิจนเกิดปัญญา จึงมีสมบัติมากและเป็นผู้ไม่จน

5. **ทุกสิ่งทั้งหลายในโลก ไม่มีอะไรถาวร** จะต้องเสื่อมโดยธรรมชาติธรรมดาทุกอย่าง ฉะนั้นจึงไม่ควรไปสนใจกับสิ่งที่ไม่ถาวรเหล่านี้ คนจะสวยจะงามก็ต้องแก่และตาย กุหลาบสวย

ก็ต้องโรย ดอกบัวงามก็ต้องร่วง มะม่วงสุกหอมก็ต้องมีแมลงกิน สิ่งที่ถาวรและไม่ตายนั้น คือ **"ดวงจิต"** อย่างเดียว สิ่งนี้จึงควรสนใจและรักษาให้มาก

6. **"สมาธิภาวนา" เปรียบเหมือนบ่อน้ำบาดาล** ย่อมไม่มีนกหนู ปูปีก ที่จะลงไปทำความสกปรกโสโครกแก่น้ำได้เพราะความลึก จิตใจของคนเราที่ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิ ก็ย่อมมีความลึกใสสะอาด เยือกเย็น และไม่มีโทษเช่นเดียวกัน ฉะนั้นดวงใจที่ลึกจึงเป็นสิ่งปลอดภัย เหมือนเงินที่เก็บไว้ในตู้เซฟ ถ้าใจไม่ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิเที่ยวเพ่นพ่านไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอก ก็เปรียบเหมือนเงินทองที่วางเรี่ยราดไว้ตามประตู หน้าต่าง หรือใต้ถุนบ้าน ย่อมไม่เป็นการปลอดภัย เจ้าของเองก็ไม่มีความสุข บางทีนอนไม่หลับทั้งคืน กลืนข้าวไม่ได้สักเมล็ด ถ้าเราเก็บเข้าตู้เซฟเสียแล้วก็ย่อมมีความสุขและปลอดภัย

7. **"ความดี"** ที่อยู่ภายนอกไม่ได้อยู่ในตัวของตัวเอง ได้แก่ทานและศีลนั้น เปรียบเหมือนสระหรือบ่อน้ำตื้น ๆ เมื่อตักขึ้นมาใช้สอย ถ้าเราไม่พินิจพิจารณาดูให้ดี ก็อาจจะตักเอาตัวกบ ตัวเขียด หรือตัวแมลง ตัวลูกน้ำ ตัวหนอนขึ้นมาได้ เราจะต้องนำมากลั่นกรองเสียก่อนน้ำนั้นจึงจะใสสะอาดปราศจากโทษ หรืออีกอย่างหนึ่งบ่อลึกนั้นเวลาที่เราเดินลงไปตักถ้าไม่ระวังให้ดี อาจถูกงูหรือจระเข้กัดเอาก็ได้ งูหรือจระเข้นั้นก็เปรียบเหมือนกับวัดที่มีพระเณรไม่ดี เป็นคนโลภทุศีล ไม่ตั้งอยู่ในพระธรรมวินัย เมื่อเราไปทำบุญทำทานกับบุคคลประเภทนี้แล้ว เราก็อาจจะได้รับบาป คือ ความเสียใจกลับมา ฉะนั้นความดีซึ่งเราจะต้องไปเอาจากวัดจากวาจากพระเจ้าพระสงฆ์ และจากบุคคลอื่น ๆ ภายนอก จึงมักเป็นเรื่องไม่ค่อยสมหวัง และกลายเป็นทุกข์เป็นโทษไปก็ได้

8. คนที่ใจแลบยื่นออกไปในสัญญาอดีตอนาคตนั้นเป็นลักษณะของ **"คนโลภ" "คนหิว"** ไม่ได้อะไรเลยก็นั่งแต่เลียริมฝีปากบน ริมฝีปากล่างของตนเอง ลิ้นนั้นมันยาวไปถึงยอดเขาไม่พอยังแลบลงมาถึงพื้นดินข้างล่างอีก ลักษณะอย่างนี้เป็นคน "จะกละ" เสียมรรยาทของผู้ดี เป็นคนโลภ คนหิว "คนโลภ" ก็คือคนที่ไม่พอ "คนหิว" ก็คือคนอยาก ความอยากก็เกิดจากความไม่มี ความไม่มีก็คือ "ความจน" ฉะนั้นจึงเป็นลักษณะของ "คนจน" ด้วย คือ **จนอริยทรัพย์ จนในความดีของตนเอง**

9. คนมี **อริยทรัพย์** แล้วย่อมจะไม่มีความหิว คือเปรียบเหมือนในสวนของเรามีมะม่วงมาก ๆ ถ้าเราอยากได้ต้นอีกก็ตอนต้นตอนกิ่งมันไปปลูก หรือนำลูกมันเพาะ ถ้าเราอยากได้สตางค์ใครมาซื้อเราก็ขาย ใครมาขอเราก็ให้ มะม่วงนั้นเมื่อเรามีมาก ๆ เสียแล้ว เราก็ไม่อยากกิน เพียงแต่ดูแต่เห็นเท่านั้น บางทีลูกละ 3 บาท 4 บาท ก็ต้องซื้อกิน หรือจะเปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เสมือนคนที่มีเงินหลายพันล้านนั้น เมื่อภัย ความยุ่งยากและความขัดข้องภายในครอบครัวเกิดขึ้น

เพียง 4-5 สตางค์ เท่านี้จะไปกลัวอะไร หรือโจรมันจะมาปล้น เจ้าหนี้จะมาทวง เมื่อเรามีก้อนเพชรโยนให้มันไป มันก็จะพากันหายหน้าไปหมดไม่มารบกวนเราบ่อย ๆ

10. **การเทศน์** ให้คนฟังนั้น ถ้าผู้เทศน์ต้องการให้ประโยชน์แก่ผู้ฟังจริง ๆ ก็ไม่ควรมุ่งในลาภ เขาจะใส่กัณฑ์เทศน์หรือไม่ใส่ก็เทศน์ ใครไม่ฟังเจ้าของก็ฟังเอง ใช้หูฟัง ใจก็ตั้งนิ่ง ประโยชน์ก็ได้แก่ตัวเอง การให้ **ธรรมทาน** นั้นเป็นการชนะซึ่งการให้ทั้งปวง เช่น เราให้ข้าวเขา 1 จาน เขาจะกินอิ่มได้เพียงคนเดียวหรือสองคน หรือให้เขา 1 ชามอ่าง ก็กินได้ราว 10 คน แต่ถ้าเราเทศน์ให้เขาฟังครั้งเดียวอาจจะฟังกันได้ตั้งหมื่นคน นี้จึงเรียกว่า **ธรรมทาน** ชนะการให้อย่างอื่นทั้งหมด

11. เสียงเป็น**มาร** หูเป็น**บ่วง** รูปเป็น**มาร** ตาเป็น**บ่วง** กลิ่นเป็น**มาร** จมูกเป็น**บ่วง** รสเป็น**มาร** ลิ้นเป็น**บ่วง** สัมผัสเป็น**มาร** กายเป็น**บ่วง** อารมณ์เป็น**มาร** ใจเป็น**บ่วง** ถ้าเราปิด**บ่วง** คือ อายตนะทั้ง 6 เหล่านี้แล้ว **มาร**จะเข้าได้อย่างไร การฟังเทศน์ต้องตั้งใจฟังจริง ๆ ปิดประตูอื่นทั้งหลายเสียให้หมดจึงจะเกิดประโยชน์ ผู้เทศน์ก็ไม่ควรกังวลเดือดร้อนอะไร ใครจะฟังหรือไม่ฟัง ใครจะเก็บไปหรือไม่เก็บก็ตาม ทำดวงใจของตนให้ตั้งเที่ยงไว้ ใครตั้งใจฟัง ดวงใจของเขาก็จะไหลเข้าไปใน **พุทธคุณ ธรรมคุณ** และ **สังฆคุณ** ผลักดันให้พ้นไปจากมาร รูป รส กลิ่น เสียง ใด ๆ ที่เคยพบเคยสัมผัสอย่าเก็บมานึกถึง เราก็จะได้หยุดพักซึ่งดวงใจ เหมือนคนที่นั่งพักใต้ร่มไม้ย่อมมีความเย็นสุขสบายและหายเหนื่อย

วัดสันติธรรม เชียงใหม่, 13 กรกฎาคม 2501

1. **ใจที่ตกเป็นทาสของกิเลสและอารมณ์ ท่านเปรียบเท่ากับเป็นทาสของโจร** ของคนพาคนเลวและคนจน ซึ่งเป็นบุคคลที่เราไม่ควรจะไปเป็นทาส คนจนคือตัว "โลภะ" ได้แก่ ความหิว ความไม่พอ ความไม่พอก็คือ "ความจน" ส่วนคำว่า "ทุสโก" ไม่ใช่ความโกรธ แต่หมายความว่าอารมณ์ไม่ดีอยู่ เมื่อมีใครมากวนหรือทำไม่ถูกใจก็เกิดรำคาญ ขุ่นขึ้นมาในใจ เป็นพวกคนพาล "โมหะ" หลงความดีเป็นชั่ว ความชั่วเป็นดี ตัวชั่วนึกว่าตัวดี ตัวดีนึกว่าตัวชั่ว นึกว่าถูกเป็นผิด นึกว่าผิดเป็นถูก นี่เป็นพวกคนเลว เป็นพวกโจร **ถ้าใจของเราตกเป็นทาสของความดี ก็ได้ชื่อว่าเป็นทาสของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์** แต่อย่างไรก็ดี ตราบใดที่เรายังเป็น "ทาส" อยู่ มันก็ยังไม่ดีอยู่นั่นเอง เพราะคำว่าทาสยังไม่เป็นอิสระ ยังมีค่าตัวผูกพันอยู่ **ถ้าเราหลุดจากความเป็นทาสเมื่อไร เราจึงจะมีความสุขและอิสระเต็มที่** ฉะนั้น จงรีบขยันทำงาน ทำสมาธิให้ได้วันละมาก ๆ จะได้มีผลประโยชน์มาก และถ่ายค่าตัวให้หลุดออกจากความเป็นทาสในพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ อย่าต้องให้มีใครใช้ใครสอย และใครบังคับ นั่นแหละจึงจะดี

วัดอโศการาม, กรกฎาคม 2501

1. กล่าวถึงการฟังเทศน์ว่า ผู้เทศน์ก็ตั้งใจเทศน์เต็มที่ ผู้ฟังก็ตั้งใจฟังเต็มที่ และต้องทำใจให้เป็นธรรมด้วย เพื่อให้สำเร็จรูปในการฟังธรรม คือได้ประโยชน์ทั้งสองฝ่าย พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า "การสละธรรมเป็นทานย่อมเป็นการให้ประโยชน์อย่างใหญ่หลวง"

2. คนอ่อนแอย่อมไม่สามารถประกอบกิจการได้สำเร็จ เหมือนคนป่วย แม้จะลุกขึ้นหุงข้าวก็ไม่ไหว คนไม่มีอำนาจกำลังใจ ก็ย่อมประกอบกิจการอันใดไม่สำเร็จได้ฉันนั้น

3. กำลังเกิดได้ด้วย 1) กำลังกาย และ 2) กำลังจิต ฉะนั้น **การอบรมจิตให้เป็นธรรมจึงเป็นกำลังอย่างหนึ่ง** เหมือนกับของที่บริโภค แม้จะถูกกับธาตุขันธ์ แต่ได้มาโดยไม่บริสุทธิ์ ย่อมเสียกำลังใจไป เพราะเรารู้ว่าได้มาโดยทางผิด และอีกอย่างหนึ่งได้มาด้วยสุจริต แต่ไม่มีปัญญากิน บริโภคด้วยความไม่รู้จักประโยชน์ ก็เป็นเหตุให้เสียกำลังกาย

4. อาหารจิตก็มีอยู่ 2 อย่าง คือ 1. ทำให้เกิดกำลัง และ 2. ทำให้เสียกำลัง อธิบายความก็ได้แก่ 1) **ผัสสาหาร** ได้จากทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีอยู่ 6 ก้อน 6 คำ และ 2) **วิญญาณาหาร** คือความรู้สึกในระหว่างตากับรูปกระทบกันขึ้นก็เป็นอาหารชนิดหนึ่ง เรียกว่า "จักขุวิญญาณ" หูกระทบเสียง ก็เรียก "โสตวิญญาณ" ฯลฯ ก็มีอยู่ 6 ก้อน เหมือนกัน 3) **มโนสัญเจตนาหาร** (เจตสิกธรรม) คือการปรุงแต่งเกิดขึ้นในดวงใจ เป็นเหตุให้คิดไปในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ก็รู้ว่านั่นดีหรือชั่ว สบายหรือทุกข์ เมื่อเรารู้ว่ากายและใจของเราต้องอาศัยเป็นอยู่ด้วยอาหารอย่างนี้ เราก็ต้องใช้ปัญญา เรียกว่า **ปัจจเวกขณ์** ต้องพิจารณาดูให้ดี ปัญญานั่นแหละเป็นเขี้ยวเป็นฟัน เด็กเล็ก ๆ ต้องอาศัยคนอื่นหั่นหรือบดให้ ส่วนผู้ใหญ่มีฟันเคี้ยวเอง ไม่ต้องอาศัยใคร ถ้าใครมีปัญญาเลิศก็ไม่ต้องเคี้ยวอาหารหยาบเลย เช่น นายพรานที่มีปัญญาเมื่อฆ่าสัตว์ได้มาแล้ว ก็ย่อมถอนขน ตัดปีก ตัดขาหรือตัดเขามันออกเสียก่อน นำมาแต่ตัว แล้วก็เอามาชำแหละเนื้อให้เป็นชิ้น ๆ มันก็จะกลายเป็นอาหารของตนได้ คนผู้ฉลาดก็ย่อมทิ้งส่วนที่หยาบ ๆ เป็นส่วน ๆ เสีย ฉันใด **ผู้ฉลาดที่ต้องการ "วิราคธรรม" ก็ต้องใช้ปัญญาสมาธิ ไตร่ตรองในรูป รส กลิ่น เสียง ฯลฯ ให้ดี** จึงจะเป็นประโยชน์ไม่เกิดโทษได้ คนใดที่กินปลาทั้งตัว กินทั้งก้าง ทั้งเกล็ด ทั้งครีบ ทั้งขี้ คนนั้นก็จะต้องถูกก้างติดคอตาย ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องหา "เขียง" และ "มีด" คือตั้งสติเพ่งในรูปนั้น ๆ เป็นอารมณ์ และพิจารณาให้รู้ว่ามันเป็นรูปชนิดไหน เป็นรูปที่ควรจะเอาภาระหรือไม่ เป็นโทษหรือเป็นคุณแก่ดวงจิตอย่างไรบ้าง ถ้ารูปใดจะก่อให้เกิดความเสียหายแก่ดวงจิต ก็ไม่ควรสนใจในรูปนั้น **ถ้าเราเห็นรูปดีต้องมองทางไม่ดีไว้ด้วย** เพราะคนเรามี 2 ตา บางทีเห็นเป็นรูปดี แต่ไม่แลดูทางชั่ว บางทีเห็นรูปชั่ว แต่ก็ไม่มองดูทางดี ถ้ารูปมันดีเราต้องเพ่งไปในทางไม่ดีไม่สวยด้วย ถ้าไม่สวยก็ให้ดูทางสวย คนไม่รู้จักเลือกอาหารย่อมทำให้สังขารย่อยยับ **ต้องทำใจให้เป็นมัชฌิมาปฏิปทา** คือเราไม่ยินดีในรูปที่เราว่าดี ไม่ยินร้ายในรูปที่เราว่าไม่ดี อย่าทำตัวของเราเป็นคนหูเดียว ตาเดียว ฯลฯ อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีปัญญา คือคลายรูป รส กลิ่น เสียง ฯลฯ ออกจากดวงใจ เมื่อเรารู้ชัดว่า "ดี" มันก็แอบแฝง "ชั่ว" ไว้ และ "ชั่ว" มันก็แอบแฝง "ดี" อยู่เช่นเดียวกัน ดังนั้นเราก็อย่าไปหลงในรูป รส กลิ่น เสียง ฯลฯ นั้น ๆ อย่างกายของเราก็มีทั้งข้างหน้าและข้างหลัง ต้องพิจารณาดูให้ดี

5. **ดวงใจ** ของเรามีอาหารอยู่ 2 อย่าง คือ **กุศลจิต** และ **อกุศลจิต** ถ้าคิดไปในทางดีก็มีกำลังเกิดขึ้น (วิราโค เสฏฺโฐ ธมฺมานํ) ถ้าใครมีปัญญาก็จะได้กินอาหารประณีต ถ้าใครไม่มีปัญญาก็ต้องได้กินหยาบ เช่น ไปได้ปูทะเลมา 1 ตัว ก็กินเข้าไปทั้งดิบ ๆ ไม่รู้จักต้มและแกะเปลือกแกะก้ามออก **ตปธรรม** เปรียบเหมือนไฟ **สมาธิ** เปรียบเหมือนหม้อ **สติ** เปรียบเหมือนเขียง **ปัญญา** เปรียบเหมือนมีด คนฉลาดย่อมใช้สิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องหุงต้มอาหาร ต่อจากนี้รสอาหารคือรสพระธรรมก็จะซึมซาบอาบเข้าไปในดวงจิต ทำให้เกิดกำลังเป็น **สัทธาพลัง** ความเชื่อ **วิริยะพลัง** ความเพียร ดวงจิตของผู้มีความเพียรย่อมเหมือนกับล้อรถยนต์ที่หมุนอยู่เป็นนิจ ก็จะเห็นว่าความดีเกิดจากความเพียรของตน **สติพลัง** มีสติเป็นประตูหน้าต่าง รู้จักปิดเปิดให้ดี

สมาธิพลัง จะมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในใจเสมอทั้งนั่งนอน ยืนเดิน ปากพูด ใจฟัง คนฟังก็ไม่ยึดเสียงพูด คนพูดก็ไม่ยึดเสียงตน **ปัญญาพลัง** เกิดความรู้ความฉลาดในสิ่งทั้งปวง, อย่างนี้เรียกว่า "สุคโต" หายใจเข้าก็สบาย หายใจออกก็สบาย เป็น "โลกวิทู" พิจารณากาย โลก และจิตให้เป็นธรรม เป็น "กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน" "เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน" "จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน" และ "ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน" ด้วย, "อนุตตโร" ทำใจให้เป็นเอกัคคตารมณ์ เหนืออำนาจ "นิวรณธรรม", "ปุริสทัมมสารถิ สัตถา เทวานุสสานัง" ทำใจให้สูงเป็นคนเป็นมนุสสเทโว, **สัตถา** คือสอนตัวเองให้เป็นมนุษย์ เทวดา อินทร์ พรหม, "พุทโธ" ทำใจของตนให้แล่นอยู่ในแก้ว ให้แก้วฝังอยู่ในตัว

6. **คนที่มีบุญจริง** นั้น จะนั่ง นอน ยืน เดิน ไปไหนก็สะดวกสบาย เพราะไปด้วย "จักรแก้ว" ไม่ใช่ไปด้วย "เงิน" หรือ "เครื่องจักร" อย่างที่พวกเราไป ๆ กันนี้

วัดอโศการาม, กรกฎาคม 2501

1. **มิจฉาสมาธิ** คือไม่มีสติสัมปชัญญะ **มิจฉาวิมุติ** คือ หมดนิวรณ์ด้วยการหลับ **จิตวิสุทธิ** คือจิตที่วางในอารมณ์อดีต อนาคต ไม่ยินดียินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ ใด ๆ ทั้งหมด

2. **เมตตา** เป็นเครื่องทำตนให้เป็นคนเย็น แล้วก็เย็นถึงคนอื่นด้วย "เมตตาตัว" เปรียบเหมือนน้ำฝนที่อยู่ในขัน "เมตตาสัตว์โลก" เหมือนน้ำแข็งที่มีไอ

3. **ปัจเจกพุทธะ** ไม่มีวาสนา ไม่บัญญัติคำพูดและศาสนา (ไม่สอนคนอื่นให้รู้ตามเหมือนพระพุทธเจ้า)

4. **รวมรูป** ก็ทำให้เป็นสมาคม **รวมเสียง** ทำให้เกิดกำลัง **รวมจิต** ภายในก็คือสมาธิ

5. **ความบริสุทธิ์** มีรสเย็นที่สุด จะแก่ก็เย็น จะเจ็บก็เย็น จะตายก็เย็น จะสุขก็เย็น จะทุกข์ก็เย็น จะมีก็เย็น จะจนก็เย็น ฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า **"นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ" พระนิพพานเป็นสุขที่สุด** และเย็นที่สุด

6. **จิต** ท่านเปรียบเหมือนกับ **ธาตุทอง** จิตที่ไม่บริสุทธิ์ก็เท่ากับทองที่เจือด้วยธาตุต่าง ๆ อันทำให้ทองนั้นเป็นเนื้อกระด้าง จะนำมาใช้ทำอะไร ๆ ก็ต้องนำมาเผาหลอมไล่ขี้ คือธาตุผสมต่าง ๆ เหล่านั้นออกให้หมดเสียก่อน จึงจะเป็นเนื้อทองแท้ที่มีลักษณะนิ่มนวล จิตของเราที่เจือปนอยู่ด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ก็จำเป็นจะต้องนำมาแก้ไขดัดแปลง ไล่ขี้ คือกิเลสต่าง ๆ ออกให้หมดเสียก่อน จึงจะเป็นจิตบริสุทธิ์ หรือ **"จิตวิสุทธิ"** ซึ่งจะกลายเป็นสิ่งที่มีอำนาจอย่างยิ่ง และใช้การได้ดีที่สุด เหมือนทองแท้ที่นิ่มนวล ย่อมจะไหลละลายแทรกซึมเข้าไปในอะไร ๆ ก็ได้ทุกอย่าง

จิตที่บริสุทธิ์ย่อมไหลไปได้รอบโลกโดยไม่ติดขัด และกลิ้งไปได้รอบตัวเหมือนน้ำที่หยดลงบนใบบัว ย่อมจะกลิ้งไปมาโดยไม่ซึมเซิบเข้าไปในบัวฉะนั้น นี่แหละที่เรียกว่า **"ธรรมะ"** หรือจะเปรียบจิตที่บริสุทธิ์เหมือนกับ **ขี้ผึ้งแท้** ก็ได้ ซึ่งไม่ต้องเผาลนใช้ไฟเลย แม้จะก้อนใหญ่หรือเล็กเท่าไรก็ตาม เพียงถูกแดดนิดหน่อย หรือไอมือเท่านั้นก็ย่อมจะอ่อนนิ่ม และปั้นให้เป็นรูปอะไร ๆ ก็เป็นได้ทั้งสิ้น จิตที่บริสุทธิ์ ก็ย่อมจะใช้กิจการทุกอย่างให้เป็นไปได้ตามความปรารถนาเช่นเดียวกัน ท่านจึงว่า **ความสำเร็จทุกประการย่อมขึ้นอยู่ที่อำนาจแห่งดวงจิตดวงเดียว** ของแท้หรือของบริสุทธิ์แม้จะเล็กนิดเดียว ก็ยังผลประโยชน์อันใหญ่โตให้ปรากฏขึ้นได้ เหมือนธนบัตรแท้ที่มีตราของรัฐบาลประทับลงเพียงแผ่นนิดเดียว ย่อมใช้ประโยชน์ได้ทุกอย่าง แต่ถ้าเป็นกระดาษหนังสือพิมพ์แล้ว ตั้งค่อนกระบุงค่อนตะกร้าก็นำไปซื้อหาอะไรไม่ได้ เพราะฉะนั้น **"จิตวิสุทธิ"** นี้ แม้ทำได้เพียงชั่วเวลานิดเดียว แต่ก็ได้รับผลเกินค่า ผู้ที่ตั้งใจทำจริง ๆ อาจจะหามตัวข้ามโลกก็ได้ ฉะนั้น ท่านจึงว่าผู้ที่จิตไม่บริสุทธิ์นั้น แม้จะมากด้วยทานหรือศีลนับหมื่นนับแสนครั้งก็ตาม แต่ไม่อาจพ้นนรกได้ อย่างดีก็เพียงแค่ **มนุษย์** เท่านั้น จิตที่เจือด้วยอารมณ์ชั่วก็ต้องไปสู่คติชั่ว จิตที่เจือด้วยอารมณ์ดีก็ย่อมไปสู่คติสูง ได้เป็น **เทพ** ถ้าเป็นจิตวิสุทธิ์ ก็ได้เป็น **อริยะ** ฉะนั้นจงพากันมองดูจิตของตนเองอย่างเดียว อย่าให้มันรั่วไหลออกมาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ถ้ามันขุ่นก็จงทำให้มันใส พยายามขับไล่อารมณ์ต่าง ๆ ออกไปให้หมดสิ้น จนเหลือแต่ "ธาตุทองแท้" คือ **จิตวิเวก** หรือ **จิตวิสุทธิ** ให้พากันตั้งใจทำ ณ บัดนี้

2. **ยอด** เป็นของสูงโดย **ลักษณะ** อย่างหนึ่ง และ **คุณภาพ** อย่างหนึ่ง ลักษณะนั้นก็คือ ได้แก่ทานมัย สีลมัย และภาวนามัย ***"ภาวนามัย" เป็นยอดของกุศล*** มีความลึกแน่นและมั่นเหนียวเป็นคุณภาพ คือสามารถที่จะดึงกุศลน้อยใหญ่ทั้งหลาย ให้เข้ามาในดวงจิตของเราได้ทั้งหมด ดวงจิตของเราก็จะเป็นแหล่งบุญใหญ่ เมื่อความดีทั้งหลายเข้ามารวมอยู่ในดวงจิตของเรามาก ๆ ความดีนั้น ๆ ก็จะขยายตัวออกมาครอบกาย วาจา ปากก็จะหมดบาป ตาที่เราเคยสร้างบาปมา หูที่เคยสร้างบาปมา ฯลฯ ก็จะหมดบาป เพราะความดีที่ภาวนานั้นมันขยายตัวมาล้างมาชำระให้หมดมลทิน กายที่บาปด้วยสัมผัส บุญก็จะขยายมาล้าง ทีนี้กาย วาจา ตา หู จมูก ปาก ส่วนนั้น ๆ (คือกุศลน้อยใหญ่ทั้งหลายที่จะเกิดจากทวารเหล่านี้) ก็จะสะอาดไปทั้งหมด เมื่อเราได้ของสะอาดมากำกับตัวดังนี้ ก็เรียกว่ามี "คุณภาพ" คุณภาพนั้นเหมือนน้ำสูงที่ตกลงมาแต่อากาศ ย่อมกระจายไปทั่งพื้นแผ่นดิน ยิ่งสูงก็ยิ่งกระจายมาก **ดวงจิตของเราถ้าสูงด้วยคุณภาพ ความดีทั้งหลายก็ย่อมกระจายไป** ตามตา หู จมูก ฯลฯ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส กระจายไปทั้งอดีตและอนาคต ความดีก็จะขยายทั่วไปในโลกโลกีย์เป็นลำดับ การภาวนาจึงมีอานิสงส์โดยสั้น ๆ อย่างนี้

3. ทางกายก็ต้องสะสมความดีให้เกิดขึ้น ทางจิตก็สะสมความดีให้เกิดขึ้น คือ **การปล่อยวาง รูป-นาม นี้ซึ่งเป็นของหนัก** ท่านจึงว่า "*ภารา หเว ปัญจักขันธาฯ*" กายเรานี้มันหนักยิ่งกว่าหิน มันหนักอย่างไร ? คือมันใหญ่ หนัก กว้าง ปากก็สามารถกินควายได้เป็นฝูง ๆ กิน

ข้าวก็หลายสิบตัน ก็ยังไม่อิ่มพอสักที จะต้องอุดอัดกันเข้าไปอีกเรื่อย ๆ จนเป็นเหตุให้เกิดความหนักใจ เราสะสมพอกพูนกายก้อนนี้ ให้มันตั้งอยู่ตั้งแต่ตัวแดง ๆ เพื่อจะให้มันอยู่ มันก็ไม่อยู่ ที่อยู่นั้นก็เท่ากับเศษของ ของดี ๆ มันหนีไปหมด ไม่อยู่กับเราดอก ส่วนที่เหลืออยู่ก็เป็นเหตุทับถมบุคคลผู้นั้นให้เกิดทุกข์ ฉะนั้นท่านจึงสอนเราให้สละ **จาคะสิ่งของภายนอก คือ ร่างกาย สละภายในจิต คืออารมณ์ต่าง ๆ** ที่เป็นไปกับด้วยโลก ถ้าเราวางได้ เราก็จะเบากายเบาใจ เมื่อเราเบาเช่นนี้เราก็จะสบาย แล้วก็มาพินิจพิจารณาอีกว่า สิ่งทั้งหลายนี้เป็นอยู่ด้วยความจริงของโลก คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันทำให้เราเข้าใจผิดทุกอย่าง เหมือนกับเราถูกหลอก เราก็จะต้องเสียทรัพย์ เช่น เขาทำน้ำหวานสีต่าง ๆ ให้เรากินแก้วละ 10 - 20 - 30 สตางค์ เป็นต้น แท้จริงมันก็อย่างเดียวกันกับน้ำที่เรากิน แต่เราไปเข้าใจผิดนึกว่าเป็นน้ำวิเศษ เราก็เสียทรัพย์ซื้อกินอีก นี่เป็นอนิจจลักษณะ มันเป็นลูกคลื่นระลอกอยู่เรื่อยไป ทำให้ตัวของเราไม่สงบ หวั่นไหว เห็นอย่างนี้เราก็น้อมจิตไปอบรมในทางธรรม วันพระวันเจ้าก็ไปวัดเสียบ้าง นิดหน่อยก็ยังพอได้บุญ ฟังพระท่านเทศน์ ไตร่ตรองพิจารณาแล้วก็ยกตนให้พ้นจากกระแสโลกีย์ คนนั้นก็จะพ้นไปจากเด็ก เป็นมัชฌิมบุรุษ เราก็จะสบายขึ้นไปหน่อย เมื่อตกมาอยู่ในภาวะนี้ เราก็ต้องนึกถึงภาวะข้างหน้าว่า เราจะเป็นกลางอยู่อย่างนี้ไม่ได้ เช่น โลกียวิสัย ไฟไหม้โลก สงคราม ถึงแม้ประกาศเป็นกลาง เราจะนั่งเป็นกลางไปไม่ได้ ได้ก็ชั่วขณะที่ยังไม่มีเหตุการณ์ เมื่อเหตุการณ์เกิดขึ้น เราจะต้องล้มไปข้างหนึ่ง คือ ชราภาพ มันจะต้องฉุดเราให้เซ เหนี่ยวเราให้ล้มไปทุกที เห็นอย่างนี้แต่ไม่มีหนทางจะกำจัด ก็ต้องสร้างความดีให้มันยิ่ง ๆ ขึ้น อบรมจิตของเราให้เป็นสันติสุข ไตร่ตรองด้วยปัญญาของเราให้เกิดความสงบ ที่ท่านเรียกว่า **"วิปัสสนา"**

4. **คนที่ปล่อยจิตใจให้เศร้าหมอง เปรียบเหมือนกับคนที่ปล่อยลูกให้ไปเล่นโคลนตม** ยังความลำบากให้แก่ผู้ที่ปกปักรักษา คือพ่อแม่ ใช่แต่เท่านั้น ยังจะยังความลำบากให้แก่ตัวเองด้วย เพราะเด็กนั้นไม่มีอาชีพ เป็นคนไม่มีหลัก ตั้งตัวไม่ได้ เหตุฉะนั้นจึงควรอบรมจิตให้เป็นผู้ใหญ่ เพื่อคลายความเศร้าหมองโสมมนั้น คนเราที่เกิดมากันนี้จึงเกิดมาเป็นคนครึ่งชาติค่อนชาติเท่านั้น ปฐมวัยก็ตั้งแต่วินาทีแรกที่เกิดจนถึงอายุ 20 ปี มัชฌิมวัย 21 ถึง 40 ปี ถ้ามันไปแต่ 40 ถึง 70-80 ปี หรือยิ่งขึ้นไปไม่มีกำหนด ก็เป็นวัยชราภาพคร่ำคร่าเต็มที นี้ท่านเรียกว่าปัจฉิมวัย ภาวะของมนุษย์ย่อมเป็นอย่างนี้ **ความเจริญของมนุษย์อยู่ในมัชฌิมวัยเป็นส่วนมาก** เด็กก็ยังตั้งตัวไม่ติด ถ้าตกไปในปูนกลางแล้วจึงจะตั้งตัวติด ตอนปลายนอนกินทรัพย์จึงจะมีความสุข ถ้าไม่มีทรัพย์แล้วก็ลำบาก กล่าวในธัมมาธิษฐาน พระพุทธเจ้าทรงกล่าวว่า 1. **ทิฏฐธัมมิกัตถประโยชน์** ประโยชน์ปัจจุบัน 2. **สัมปรายิกัตถประโยชน์** ประโยชน์ชาติหน้า ถ้าเห็นว่าเราคร่ำคร่าเต็มที ก็ควรชักจูงตัวให้ไปอยู่ในสุคติ พวกเราก็ไม่ควรไปยุ่มย่ามอยู่กับเรื่องโลกีย์ เพราะมันดีก็เพียง 20 ถึง 40 อีกอย่างหนึ่งยิ่งนานไป ปากของเรามันก็จะเล็กไปทุกที ตาก็เล็กแทบจะลืมไม่ขึ้น มีปากก็พูดอะไรไม่พ้นริมฝีปาก มีมือก็สั้นต้องต่อไปอีก 1 เมตร เรียกว่า **ไม้เท้า** หลังก็โกง **มีภาวะเสื่อมไปอย่างนี้ แล้วเราจะเอาอะไร** เป็นเหตุให้เกิดสังเวชจึงควร

บำเพ็ญคุณงามความดีให้แก่ตน ทำความดีให้เป็นอริยทรัพย์ ผลที่จะได้ถึงชาติหน้า คือ **จาคะ** กับ **สีละ สองอย่างนี้ควรทำให้มีขึ้นในดวงจิต** เพื่อให้ก้าวไปสู่ความเจริญ เป็นผู้เบิกบานแจ่มใส ชีวิตของเราก็จะกลายจากภาวะของเด็กเป็นคนกลาง คนมีธรรมะอยู่ 4 อย่าง ย่นลงมาเป็น 2 คือ **จาคะ** กับ **สีละ** ผู้มีมรรยาทอันประกอบด้วยศีล คุมกิเลสไม่ให้กำเริบขึ้นในตัวของตัว ถ้าตกไปถึงมัชฌิมวัยมันก็สั้น ๆ หันเข้าไปสู่ความเป็นเด็กทุกเวลา ท่านจึงสอนว่าอย่าประมาท อันใดจะเกิดขึ้นเป็น "วิชา" ให้ขวนขวาย เหมือนเด็กเรียนเลข ฯลฯ ไม่ไถลถลาก-เห็นแก่เล่นสนุกเพลิดเพลิน ก็จะมีวิชาสูงในเบื้องหน้า

"คนทั้งหลายที่เกิดมาในโลก ถ้ายังจมอยู่ในโลกิยวิสัย ถึงมีอายุ 80 ปี ก็ยังเป็นเด็ก" "จาคะ" คือการบริจาค "สีละ" คือการระมัดระวัง ถ้าทำทั้ง 2 อย่างนี้ บุคคลนั้นก็ได้ชื่อว่าก้าวล่วงไปในความเป็นผู้ใหญ่ บุคคลนั้นก็จะเป็นผู้รู้จักภาวะของตน เราก็จะสมบูรณ์ในการเป็นมนุษย์ ปฐมวัย มัชฌิมวัย เราก็ผ่านมาแล้ว คนนั้นชื่อว่าเกิดมาแล้วมีความสมบูรณ์ตลอดชาติ ถ้าเราทำได้อย่างนี้ ก็ได้ชื่อว่าเราเป็น "นักบุญ" ตลอดชีวิต ทางพระก็เท่ากับเป็น **มหาเถระ** ทางโลกเราก็เรียกว่า "บุรุษ" "สตรี" ไม่เช่นนั้นภาวะของเราก็ยังเป็นเด็ก จึงอย่าปล่อยใจให้ตกไปในเรื่องที่ไม่ดี บางคราวก็มีทั้งดีไม่ดี เรื่องดีก็จับยาก เรื่องชั่วก็จับง่าย ถ้าเราปล่อยเด็กไปเล่น ก็มีแต่จะนำเรื่องโทษมาให้เราส่วนมาก บางทีก็ไม่ทำอะไร ไปฉวยเอาของของคนอื่นเขาติดมือมา คือบางทีเขาทำแต่เรานำมาติดอยู่ในใจของเรา นี่แหละเรียกว่า "ทารก" มันรกรุงรังไม่ราบ จึงเรียกว่าเป็น "เด็ก" เกิดความเศร้าหมองในดวงจิต เราก็ต้องพิจารณาดูสิ่งใดมีประโยชน์ก็ควรสนใจ เป็น "กามาวจรจิต" หรือ "กามาวจรกุศล" คนจนไปเที่ยวกระซอกกระแซกคนเขาก็ไม่รังเกียจ แต่คนมั่งมีทำอย่างนั้นเขาเกลียดมาก คือ **ไม่ควรปล่อยใจของเราให้เร่ร่อนไปในทางบาป อกุศล** ต้องทำสมถกรรมฐานให้จิตสงบ นั่นแหละเราจะได้เข้าไปในภาวะของบุรุษ จิตสงบลงก็จะเกิดปัญญาขึ้นเป็นลำดับ เหมือนตะเกียงที่เราเติมน้ำมันบ่อย ๆ ไม่ปล่อยให้อะไรมาปะทะกับไฟนั้น ตะเกียงก็จะมีแสงสว่าง "ไส้" ได้แก่ลมหายใจของเราเรียกว่า "กรรมฐาน" ความเพียรเท่ากับ "น้ำมัน" หมั่นขยับคอยระวังสิ่งต่าง ๆ คืออารมณ์ทั้งหลายซึ่งมา ตา หู จมูก ฯลฯ มีการปิดหู ปิดตา จมูก ลิ้น กาย อารมณ์ภายนอกก็จะไม่มากระทบดวงจิต ดวงจิตก็จะสว่างไสวเหมือนไส้ตะเกียงที่เราหมั่นเขี่ยไส้เติมน้ำมัน **ถ้าวิปัสสนาเกิดขึ้นก็จะได้มองเห็นซึ่ง "อริยสัจธรรม"** ว่าอารมณ์ทั้งหลายเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา บังเกิดขึ้นในดวงจิตของเรา เมื่อมองเห็นได้ชัดเช่นนี้ก็เป็นเหตุให้ปล่อยวางอารมณ์นั้น ๆ ดวงจิตก็จะเกิดแสงสว่างเป็น "ธมฺมปโชโต" ก็จะบรรลุโลกุตตรจิตเป็นดวงจิตอย่างสูง ใครทำได้ถึงขั้นนี้นั่นแหละ ท่านเรียกว่า "ผู้ใหญ่" อยากเที่ยวไหนก็เที่ยวไปได้ ไม่มีใครมาหลอกให้ลุ่มหลง **ถ้าใครไม่มีธรรมะ 4 อย่าง คือ สัทธา สีละ จาคะ ปัญญา ก็นับว่ายังเป็นเด็กอยู่** จะทำให้ถูกหลอกหลอนให้หลงไปต่าง ๆ (**สัทธา** กับ **จาคะ** เป็นเรื่องที่เกี่ยวกับภายนอกคือกาย ส่วน **สีละ** กับ **ปัญญา** เกี่ยวกับทางภายในคือจิต รวมแล้วมี 2 แผนก)

'พุทธสถาน' เชียงใหม่

16 กรกฎาคม 2501

(บันทึกโดยแม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

ณ โอกาสนี้ จัดได้นำข้อธรรมเรื่องทรัพย์มาแสดง เพื่อทำความเข้าใจในพุทธบริษัททั้งหลาย ให้เป็นไปในธรรมปฏิบัติ

โภคทรัพย์ทั้งหลายนั้น ทำอย่างไรจึงจะเกิดประโยชน์แก่พวกเรา กล่าวคือให้เกิดประโยชน์แก่ตัวเอง ตัวเรานี้เรียกว่า 'มนุษย์' โดยธรรมดา แล้วทำอย่างไรเราจึงจะกลายเป็น 'อริยชน' ขึ้นมา ข้อนี้ก็คือการเข้าถึงพระรัตนตรัย การเข้าถึงพระรัตนตรัยนี้แหละ คือการฝากทรัพย์ให้เป็น 'อริยทรัพย์' หรือฝากตัวของเราไว้ในพระพุทธศาสนา

คำที่ว่าฝากทรัพย์ให้เป็น 'อริยทรัพย์' นั้น คือทำ 'โลกิยทรัพย์' ให้เป็นบุญกุศล ทรัพย์ทั้งหลายมีความหมายเป็น 2 อย่าง คือ 1. **ทรัพย์สมบัติ** 2. **ทรัพย์วิบัติ** ถ้าใครเป็นผู้มีปัญญามีความเห็นชอบก็จะทำทรัพย์ของตนให้เป็นอริยทรัพย์พ้นไปจากความวิบัติ ได้แก่การบริจาคเรียกว่า 'จาคะ' จาคะเป็นกำเนิดของ 'อริยทรัพย์'

อธิบายถึง **'ทรัพย์สมบัติ'** ก็หมายความว่า สิ่งต่างๆ ที่ตนหามาได้ จะเป็นวิญญาณกทรัพย์ หรืออวิญญาณกทรัพย์ก็ตาม เมื่อตนแสวงหามาด้วยกำลังแรง หรือความคิดอันสมใจบ้าง ไม่สมใจบ้าง ท่านเรียกว่าทรัพย์ แต่ทรัพย์นั้น ถ้าคนใดเป็นผู้มีปัญญา ก็เป็นเหตุที่จะทำให้ถึงซึ่ง 'อริยทรัพย์' ได้ คือฝากไว้ในพระพุทธศาสนา

'ทรัพย์วิบัติ' นั้นมีอยู่ 2 ทาง คือ 1. วิบัติไปเป็นที่พอใจของเจ้าของ 2. วิบัติไปโดยไม่เป็นที่พอใจของเจ้าของ เช่น ถูกเสียหายไปในน้ำบ้าง ถูกเขาฉ้อโกงไปบ้าง ถูกไฟไหม้บ้าง ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าวิบัติไปในทางที่ไม่พอใจ เป็นเหตุให้ก่อขึ้นซึ่งความทุกข์ อีกอย่างหนึ่งวิบัติไปในทางพอใจ ถ้าในทางชั่วทุจริตเช่นนำไปเล่นการพนัน ดูการมหรสพเสพสุรายาเมา เที่ยวเตร่ไปในสถานที่อันไม่สมควร เหล่านี้เป็นต้น วิบัติไป แต่ตนพอใจของตนเองนี่นี่ประการหนึ่ง ประการที่สอง วิบัติไปในทางที่ชอบ คือการที่เรานำไปจับจ่ายใช้สอยในการบุญ

กุศล ซึ่งเป็นเหตุให้อยู่เย็นเป็นสุข หรือให้บุตรภรรยาเลี้ยงชีวิตเป็นต้น แต่ถึงอย่างไรทรัพย์นั้นก็จะต้องวิบัติไปโดยธรรมชาติของมัน เช่นร่างกายนี้ เรานอนให้มันอิ่ม กินให้มันอิ่ม แต่มันก็ไม่พ้นจากความจริง คือมันเสื่อมสิ้นแปลืองไปทุกวัน เราป้อยอมันแต่มันก็เจ็บป่วยสึกหรอไปทุกวัน ในที่สุดก็ตายถมแผ่นดินไม่มีแก่นสาร

พระพุทธองค์จึงทรงสอนแก่พุทธบริษัทว่า ให้พิจารณาในขันธ์ห้า **ทำตาของตนให้เห็น 2 ด้าน** แต่คนก็มักไม่พิจารณาในอดีตอนาคต นอกจากผู้มีปัญญาเท่านั้น จึงจะรู้จักพิจารณา คนไม่มีปัญญาก็จะคิดพิจารณาไปตามวิสัยมนุษย์เท่านั้นว่า "เกิด แก่ เจ็บ ตาย" เรามาทางใดก็ต้องไปทางนั้น มาแล้วไม่ไปก็ไม่ได้ เกิดแล้วก็แค่ตาย แต่การตายนี่สิ เมื่อจะตาย เราจะทำอย่างไรบ้าง ก็ต้องทำ "โลกียทรัพย์" นี่แหละให้เป็น "อริยทรัพย์" เพราะกายนี้มันไม่ใช่ของเรา เป็นของกลาง ก็ควรจะทำให้เป็นอริยทรัพย์เสีย เพื่อให้พ้นจากความวิบัติ ได้แก่การบริจาค การเสียสละ คือ '**จาคะ**' การเสียสละนี่แหละท่านเรียกว่าอริยทรัพย์ ย่อมจะเกิดประโยชน์ได้ 2 ทาง คือประโยชน์ทั้งชาตินี้และประโยชน์ชาติหน้า นี่จึงจะเรียกว่าเรามีตา 2 ด้าน คือมองทั้งข้างหน้าและข้างหลัง

เมื่อใครรู้จักตนว่า ตัวเรานี้ต้องไปแน่ ๆ เราก็ควรจะนำทรัพย์ไปฝากธนาคารเสีย เหมือนธนบัตรที่ใช้ได้เฉพาะในประเทศไทย ถ้าใครจะไปต่างประเทศก็ต้องนำไปธนาคารแลกเปลี่ยนเสียก่อน ทรัพย์โลกีย์นั้นใครจะมั่งมีสักเท่าไรก็อิ่มได้แค่ท้องเท่านั้นเอง บางคนก็ไม่มีเหลือเลย ลงนอนแผ่ เหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้นำไปฝากในพระศาสนาเสีย ให้เป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา และสังฆบูชา นั่นแหละจึงจะเป็น 'อริยทรัพย์' เช่นคนที่เขาทำบุญกันนั้น พระท่านก็ให้กุศลให้ศีลให้พรแก่เจ้าภาพ เหมือนกับเราถือเช็คใบเดียว แต่เราสามารถนำไปขึ้นได้ตั้งล้านฉันใด ถ้าใครพากันไปทำกุศลบูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ด้วยความซื่อสัตย์สุจริต ก็จะเป็นอริยทรัพย์เกิดขึ้นแก่ตน ชาตินี้ก็สบาย ชาติหน้าก็จะหายยากจนเข็ญใจนี้อธิบายถึงการทำ 'โลกียทรัพย์' ให้เป็น 'อริยทรัพย์' อย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่งตัวเรานี้เรียกว่า 'ขันธ์ห้า' ร่างกายนั้น เราสมมุติว่าเป็นตัวของเรา แต่ทางพระท่านว่าไม่ใช่ เมื่อเป็นดังนี้เราต้องพิจารณาว่าอย่างไหนถูก ก็น่าจะเป็นจริงของท่าน ถ้าเป็นตัวของเรา ๆ ก็ควรหวง ถ้าไม่เป็นก็ไม่ควรหวงแหน **'กาย' นี้แท้จริงเราขอยืมเขามา** พระท่านจึงว่ามีบุญมีบาปส่งมาเกิด บุญก็ส่งให้มาเป็นคนดี บาปก็ส่งให้มาเป็นคนชั่ว เป็นกรรมซึ่งรับทอดมาจากดีชั่วของผู้นั้น ๆ กายนี้เราต้องเลี้ยงดูเขาเหมือนพ่อแม่ที่ต้องแสวงหาสิ่งต่าง ๆ มาบำรุงลูกหลาน คือธาตุทั้งสี่ แล้วก็แสวงหาอาหารต่าง ๆ มาจากปลา ปู หมู เป็ด ไก่ วัว ควาย ฯลฯ และจากผักหญ้าต่าง ๆ บ้าง มาแปรรูปเป็นแกง เป็นผัด เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย หมู เป็ด ไก่ และผลไม้เหล่านั้นก็หายไปจากสภาพเดิมของมัน แปรรูปมาเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ แล้วก็กลายเป็นแขน ขา มือ เท้า ขน ผม

เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ เลยกลายเป็นตัวผู้ตัวคน ดังนั้น 'คน' นี้ท่านจึงเรียกว่า 'สัตว์มนุษย์' เพราะร่างกายนั้นสำเร็จมาจาก สัตว์มีไก่ หมู ปู ปลา วัว ควาย ฯลฯ ทั้งสิ้น คราวนี้ จึงมีปัญหาว่า '**ถ้าเจ้าของเขาเรียกคืนจะทำอย่างไรล่ะ**' เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็จะต้องเดือดร้อน เพราะมันไม่ใช่ของ ๆ เรา มันเป็นของ ๆ สัตว์ เหตุนั้นท่านจึงสอนให้ฝากตัวของเราให้เป็นพุทธบริษัทเสีย โดยปฏิญาณตนต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ เรียกว่าฝากตัวต่อพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แล้วเราก็จะได้ส่วนแบ่งบ้าง คือ 'บุญกุศล' ที่จะส่งคืนตอบแทนให้แก่เขาได้

เราควรฝากตัวต่อพระรัตนตรัย คือฝากกายได้แก่การสมาทานศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 อย่างนี้เรียกว่าเป็น 'พุทธทาส' ส่วน 'ธรรมทาส' นั้นก็คือ ปฏิบัติจิตใจของตนให้เป็นธรรมะ มีสมาธิตั้งมั่นในใจ และ 'สังฆทาส' คืออุตส่าห์บากบั่นกระทำจิตใจของตนให้บริสุทธิ์สะอาด เพราะร่างกายนี้มันตายถมแผ่นดินก็ไม่เป็นสาระแก่นสาร เราจึงควรนำไปฝากพระท่านเสีย เพื่อให้เป็น 'กัลยาณชน' มีกาย วาจา ใจ สะอาด ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ใคร ทรัพย์ก้อนนี้ก็จะไม่สูญ ถ้าเราทำทรัพย์ของเราวิบัติ เจ้าของเขามาทวงไม่มีให้ของเดิมก็จะต้องขายทอดตลาด เพราะเป็นลูกหนี้เขา ถ้าเราฝากพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เสียแล้ว ทรัพย์นี้ก็จะกลายเป็นบุญกุศล ฝากกาย ๆ ก็เป็นกุศล ฝากวาจา ๆ ก็เป็นกุศล นี่เป็นวิธีหนึ่ง คือทำตนให้เป็นกัลยาณชน

'มนุษย์' มาจาก 'มนะ' คือ 'ดวงจิต' ดวงจิตของเรานี้ต้องรับผิดชอบในบุญและบาป ฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า ดวงจิตนี้ **ไม่ตาย** แต่ก็มีสองชนิด คือบางคราวเป็นกุศลจิต บางคราวก็เป็นอกุศลจิต ในเมื่อดีหรือชั่วไหลเข้ามาก็เป็นไปตามนั้น นี่เป็นความจริง ดวงจิตนั้นดวงจิตนี้จะว่าฝึกยากก็ยาก ถ้าใครไปฝึกหัดอบรมขันธ์ ก็ไม่อยู่ในอำนาจของตนได้ จะว่าง่ายก็ง่าย เมื่อใครสนใจก็เป็นของง่าย ถ้าไม่สนใจก็เป็นของยาก พระองค์จึงทรงแสดงว่า เมื่อใครต้องการทราบพระพุทธ-ศาสนาให้แจ้งชัด ก็จงหมั่นฝากกายให้เป็นสมาธิ ฝากวาจาให้เป็นสมาธิ และฝากใจให้เป็นสมาธิ จึงจะเกิดปัญญา ถ้าปัญญาไม่เกิดก็ไม่มีอริยทรัพย์ ท่านจึงว่าทรัพย์โลกีย์นั้น ถึงจะดีอย่างไรก็ไม่แน่นอน ทำดวงจิตของตนให้เป็นอริยทรัพย์ เข้าสู่กระแสธรรม คือสมาธินั่นแหละ เป็นทรัพย์ที่แน่นอน เมื่อสมถกรรมฐานเกิดขึ้น ดวงใจก็จะเกิดปัญญา มีญาณความรู้ แต่ปัญญาในข้อนี้ไม่ได้เกิดขึ้นจากธรรมดาสามัญ วิชาที่เกิดจากการเจริญสมาธิเช่น ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ จุตูปปาตญาณ หรืออาสวักขยญาณก็ดี เป็นวิชาที่ไม่มีใครจะสอนกันได้ **ถ้าจะสอนให้ก็สอนได้แค่ให้เขาทำ แต่จะสอนให้เขาเป็นนั้นสอนไม่ได้** ใครต้องการวิชาปัญญาก็ต้องทำให้เกิดขึ้นเองในตน เพราะวิชาอย่างนั้นไม่ได้เกิดจากคนธรรมดา คนธรรมดานั้นได้ปัญญาจากหนังสือ หนังสือเป็นวิชาโลกีย์ แต่ปัญญาซึ่งเป็นอริยทรัพย์นี้เป็นวิชาของโลกุตตระ เป็นวิชาซึ่งเกิดจากการทำดวงจิตให้บริสุทธิ์ ฉะนั้นผู้ใดปรารถนาได้อริยทรัพย์ ก็จงเจริญสมาธิภาวนา ทำกาย วาจา ใจ ของตน ให้เข้าถึงซึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ดังกล่าวมาแล้ว

กาลอันเป็นมงคล

วัดอโศการาม, 31 กรกฎาคม 2501
(บันทึกโดย แม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

เพราะเหตุใดคนเราจึงได้พากันมาแสวงหาความสุขในทางธรรม ก็เพราะว่าความสุขในทางโลกนั้นเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน เหมือนกับการทำสวนหรือทำนา บางครั้งก็ได้ผลดี บางครั้งก็เป็นผลเสียหาย เหมือนผลไม้ที่มันสุกหล่นลงบนพื้นดิน บางลูกก็ดี บางลูกก็ถูกนกกาจิกกิน บางลูกก็เป็นหนอน บางลูกก็เน่าจมดินเลย หรือการทำนาก็เช่นเดียวกัน ถ้าปีใดมีฝนดีหล่อเลี้ยงต้นข้าว ข้าวก็รวงใหญ่ เมล็ดงาม ถ้าฝนแล้งข้าวก็รวงเล็ก เมล็ดลีบ ทั้งนี้จึงย่อมได้ผลไม่สม่ำเสมอกัน ถ้าการทำสวนทำนามีผลแน่นอนก็คงไม่ต้องมาทำกันบ่อย ๆ ทำแล้วทำอีก ความสุขในทางโลกีย์ก็เช่นเดียวกัน บางครั้งก็เป็นสุข บางครั้งก็เป็นทุกข์ ส่วนความสุขในทางธรรมเป็นของคงที่แน่นอนไม่เปลี่ยนแปลง

คนเราเปรียบเหมือนต้นไม้ ถ้าต้นไม้ชนิดใดมีแก่นมาก เช่น ไม้พะยูง ไม้สัก หรือไม้ประดู่ ก็เกิดประโยชน์มาก แม้ใช้สอยอยู่ในบ้านก็มีค่ากว่าไม้ธรรมดา จะทำของใช้ เป็นโต๊ะ เตียง เก้าอี้ ฯลฯ ก็ทนทานเหนียวแน่น แล้วยังสามารถสร้างบ้านเมืองของเราให้เจริญอีกด้วย เช่น ส่งไปขายนอกประเทศก็เป็นสินค้าอย่างดีราคาสูง ให้ประโยชน์ทั้งคนให้และคนรับ คือ คนขายก็ได้เงินมาก คนซื้อก็ได้ของดีมีประโยชน์ไปใช้ ลักษณะของคนเราก็เช่นเดียวกับต้นไม้ ถ้ามีความดีเป็นแก่นสารก็เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง และพ่อแม่ พี่น้อง ลูกหลาน เพื่อนฝูง ขยายออกไปจนถึงคนอื่น ๆ ในโลกด้วย ตัวอย่างเช่น พระพุทธเจ้าของเรานี้ เมื่อพระองค์ทรงกระทำความดีเป็นแก่นสารสำหรับพระองค์เองแล้ว ก็ยังได้ทรงโปรดสัตว์ทั้งหลายตลอดถึงอบายภูมิ สัตว์เดียรัจฉาน เปรต นรก ดังที่ทรงใช้ให้พระมาลัยไปโปรดเป็นต้น ส่วนโลกเบื้องบนก็ได้เสด็จไปทรงโปรดเทพยดา และพระพุทธมารดาในสวรรค์ เป็นต้น พระองค์ยังได้ทรงถ่ายความดีไปให้คนทั้งหลายในโลกอีกมากมายต่อมาจนถึงทุกวันนี้ เพราะฉะนั้นเมื่อพวกเราได้มีชีวิตมาถึงโอกาสอันดีเช่นวันนี้ (วันเข้าปุริมพรรษา) ก็ควรที่จะมาทำดีเช่นพระองค์บ้าง

วันเพ็ญเดือน 6 เป็นวันที่พระพุทธเจ้าของเราได้ทรงตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระอรหันต์ในโลก ได้ทรงชำนะมารเทวดาทั้งหลาย ครั้นถึงวันเพ็ญเดือน 8 พระองค์ได้ทรงชำนะมนุษย์ทั้งหลายโดยทรงแสดงปฐมเทศนาเปิดพระโอษฐ์ โปรดเวไนยสัตว์เป็นครั้งแรก คือได้ทรงแสดง **"พระธัมมจักกัปปวัตนสูตร"** โปรดพระเบญจวัคคีย์ทั้งห้า ให้พระอัญญาโกณฑัญญะได้สำเร็จพระอริยธรรมเป็นองค์แรก ต่อมาจึงได้ทรงเทศนา **"อนัตตลักขณสูตร"** และ **"อาทิตตปริยายสูตร"** โปรดพระเบญจวัคคีย์ 5 องค์ ให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ และจากนั้นมา พระองค์ก็ได้ทรงจาริกไปโปรดเวไนยสัตว์ตามบ้านน้อยเมืองใหญ่ทั่วชมพูทวีป เพราะโลกนั้นเต็มไปด้วยความมืดมนอนธการ เมื่อพระพุทธเจ้าเสด็จไปแสดงธรรมครั้งไร โลกก็ได้รับแสงสว่างขึ้นครั้งหนึ่ง เวไนยสัตว์ก็ได้เปิดหูเปิดตา และเห็นธรรมอันสดชื่นเบิกบานใจ ก็ในวันเช่นนี้เป็นวันที่ตรงกับวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 ที่พระองค์ทรงแสดงปฐมเทศนาโปรดพระเบญจวัคคีย์ในสมัยพุทธกาลโน้น ย่อมนับว่าเป็นวันมหามงคลอันเลิศวันหนึ่ง เราทั้งหลายจึงไม่ควรจะปล่อยให้ผ่านพ้นไปเสียโดยไร้ประโยชน์

กาลเวลาในโลกนี้ย่อมมีอยู่ 4 กาล คือ

1. กาลของปี
2. กาลของเดือน
3. กาลของวัน
4. กาลของชีวิต

กาลของปี นั้นแบ่งออกไปเป็น 3 กาล คือ

1) **ปฐมกาล** ได้แก่ สมัยที่พระพุทธเจ้าของเราได้ทรงอุบัติมาในโลก ได้ตรัสรู้ธรรมเป็นพระอรหันต์ และได้ทรงประกาศพระพุทธศาสนาแสดงธรรมโปรดเวไนยสัตว์ในชมพูทวีป พระสาวกและมหาชนทั้งหลายได้พากันไปสดับพระธรรมของพระองค์ จนได้สำเร็จเป็นพระอรหันตขีณาสพกันมากมาย จึงนับว่าเป็นกาลสำคัญอันหนึ่งในสมัยนั้น

2) **มัชฌิมกาล** คือ สมัยที่พระพุทธศาสนาล่วงแล้วได้ 2,500 ปี นับแต่วันที่พระพุทธเจ้าของเราเสด็จดับขันธปรินิพพาน บรรดาพุทธศาสนิกชนนานาประเทศทั้งภาคตะวันตกและตะวันออก ต่างก็ได้มีการประกอบศาสนกิจตามประเพณีของตนเพื่อฉลองสมโภชพระพุทธศาสนาเป็นการใหญ่ในวันเพ็ญเดือน 6 ซึ่งตรงกับ **"วันวิสาขบูชา"** ดังที่เราได้กระทำกันมาแล้วนั้น

3) **ปัจฉิมกาล** จะเต็มไปด้วยคนกิเลสหนา มิจฉาทิฐิ กระทำการย่ำยีลบหลู่พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ล่วงละเมิดในศีลธรรม วินัย ไตรปิฎก เป็นเหตุให้พระพุทธศาสนาต้อง

เสื่อมลงจนในที่สุดก็สูญหายไปในท่ามกลางชมพูทวีปตามเดิมในอนาคตกาล อันนี้พวกเราทั้งหลายบางคนอาจจะได้ผ่านเข้ามาประสบพบเห็นกับเหตุการณ์เหล่านี้ก็ได้ นี่ก็จะต้องนับว่าเป็นกาลสำคัญอีกสมัยหนึ่ง

กาลของเดือน นั้นก็ได้จัดแบ่งเป็น 4 กาล คือ

1) **เพ็ญเดือนหก** เป็นวันคล้ายวันประสูติ ตรัสรู้ และปรินิพพานของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เรียกว่า **"วิสาขมาส"** เราก็ได้พากันบำเพ็ญพุทธกิจตามประเพณีนิยม

2) **วันเข้าปุริมพรรษา** กลางเดือนแปด สงฆ์ทั้งหลายที่ประจำอยู่ในอาวาสไม่มีการสัญจรไปค้างแรมในที่แห่งอื่นเป็นเวลา 3 เดือน ฝ่ายฆราวาสก็มีการทำบุญถวายผ้าอาบน้ำฝนตามประเพณี

3) **วันออกพรรษา** กลางเดือนสิบ มีการทอดกฐินและผ้าป่ากันทุก ๆ วัด

4) **วันมาฆบูชา** กลางเดือนสาม เป็นวันคล้ายวันประชุมสงฆ์ **"จาตุรงคสันนิบาต"** คือพระอรหันตขีณาสพ 1,250 องค์ ได้มาเฝ้าประชุมพร้อมกันโดยมิได้นัดหมาย เป็นมหัศจรรย์ และเป็นวันปลงอายุสังขารของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นี่ก็จัดว่าเป็นวันสำคัญวันหนึ่งในกาลของเดือน

กาลของวัน ก็คือวันธรรมสวนะ ขึ้น 8 ค่ำ 14 ค่ำ 15 ค่ำ ซึ่งเป็นวันประชุมฟังพระธรรมเทศนา รักษาศีล บำเพ็ญทาน และสวดมนต์ภาวนาของพุทธบริษัท

ผู้ฉลาดย่อมไม่ปล่อยให้กาลของปี ของเดือน และของวันดังกล่าวมานี้ผ่านไปโดยไร้ประโยชน์ เพราะเป็นกาลสำคัญในพระพุทธศาสนา ซึ่งเราทุกคนควรจักต้องกระทำความดีให้แก่ตนของตนให้ยิ่งกว่าในกาลใดอื่น

กาลของชีวิต ก็แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนต้นเรียกว่า **"ปฐมวัย"** คือนับแต่วันแรกเกิดจนอายุ 20 ปีบริบูรณ์ วัยนี้เป็นวัยเด็กก็จะต้องมีการศึกษาเล่าเรียนศิลปวิทยาต่าง ๆ ไว้เป็นเครื่องประดับตัว

ตอนกลางเรียกว่า **"มัชฌิมวัย"** นับแต่อายุ 20 ปีขึ้นไปจนถึง 40 ปีบริบูรณ์ เป็นวัยของผู้ใหญ่ที่จะต้องประกอบการอาชีพเป็นหลักฐานสำหรับตัวเองและครอบครัว

ตอนปลายเรียกว่า **"ปัจฉิมวัย"** คือนับตั้งแต่อายุ 41 ปีขึ้นไปจนถึง 70 ปีบริบูรณ์ ตลอดจนตายเป็นวัยของคนแก่ที่จะต้องมุ่งหน้าบากบั่นบำเพ็ญกุศลใส่ตน มีการให้ทาน รักษาศีล และเจริญเมตตาภาวนา เพื่อเป็นความสุขแก่ตนทั้งในเวลาปัจจุบันและอนาคต

ถ้าในกาลชีวิต 3 ตอน นี้ได้ผ่านมาถึง ก็ไม่ควรละโอกาสที่จะบำเพ็ญคุณงามความดีตามวัยและหน้าที่ของตน ๆ นี้จึงนับว่าเป็นบุคคลที่รู้จักกาลของชีวิต

ก่อนที่จะถึงวันปุริมพรรษา ซึ่งเป็นวันสำคัญในกาลของเดือน พุทธศาสนิกชนทั้งหลายผู้เป็นกุลบุตรอายุครบ 20 ปีบริบูรณ์ จะก้าวขึ้นสู่ความเป็นผู้ใหญ่ คือบรรลุนิติภาวะแล้ว ต่างก็พากันมีศรัทธาสละเพศฆราวาส สละครอบครัว เข้ามาอุปสมบท เป็นภิกษุในพระพุทธศาสนามีกำหนด 3 เดือน บางคนที่มีวัยล่วงเลยมาแล้วแต่ยังไม่เคยอุปสมบทเลยก็ลาราชการเข้ามาอุปสมบทเพื่อศึกษาอบรมในธรรมวินัย บางคนก็พากันสมาทานศีลห้า ศีลแปดตลอดไตรมาสบ้าง รวมทั้งถือธุดงควัตร และบำเพ็ญกรรมฐานตามสมควรแก่อัธยาศัยก็มี ที่เรียกว่า **"ชาคริยอุโบสถ"** บางคนก็สมาทานเฉพาะวัน 7 ค่ำ 8 ค่ำ 9 ค่ำ และ 14 ค่ำ 15 ค่ำ 1 ค่ำ ก็มี อย่างนี้เรียกว่า **"ปาฏิหาริย-อุโบสถ"** ซึ่งจัดว่าเป็นอุโบสถชั้นสูงและชั้นกลาง ส่วนชั้นต่ำนั้นก็ได้แก่การรักษาอุโบสถเฉพาะวันพระ 8 ค่ำ 15 ค่ำ ขึ้นแรมตามปกติเท่านั้น นี้เรียกว่า **"ปกติอุโบสถ"**

บุคคลทั้งหลายไม่ควรประมาทในกาลของชีวิต คือ 1. ในเมื่อตนยังมีทรัพย์สินเงินทองบริบูรณ์ 2. ยังมีกำลังวังชาแข็งแรง 3. ยังไม่เจ็บไข้แก่ตาย ก็ควรจะรีบเร่งทำบุญให้ทาน รักษาศีล และเจริญเมตตาภาวนา หาความดีให้แก่ตนตามสติกำลังที่จะทำได้ ถ้าปล่อยให้กาลทั้งสามนี้ล่วงเลยไปเสียแล้ว ก็จะต้องหมดโอกาสทำความดี ได้แต่รอวันตาย เพราะสังขารร่างกายมีแต่จะเสื่อมทรุดโทรมไปทุกวัน เมื่อวัยชราผ่านมาถึงเข้าแล้วนัยน์ตาก็จะมืดมัวไป หูก็ตึงฟังอะไรไม่ถนัด หลังก็โกงคดงอ เดินสองขาก็ยังไม่พอใจ ต้องเป็นสามขาหรือสี่ขา ลงคลานก็มี ในที่สุดเขาก็จะปลูกกระต๊อบเล็ก ๆ ให้คนแก่อยู่เฝ้าลูกเฝ้าหลาน ไปไหนไม่รอด นาน ๆ เงินทองก็ร่อยหรอน้อยไป ๆ ทุกที อยากจะทำทานก็ไม่สะดวก ลูกหลานเพื่อนฝูงก็หนีไปห่างไป ผลสุดท้ายก็จะมีแต่ตัวคนเดียว เหตุนั้นจึงไม่ควรประมาทในกาลอันเป็นมงคลดังกล่าวมาแล้ว ฯ

สังฆคารวตา

วัดอโศการาม, 5 สิงหาคม 2501

(บันทึกโดยแม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

ความสุขอันใดเมื่อแปรรูปเสียแล้วมันไม่เน่า นี้ก็เหมือนแม่ค้าที่ขายผลไม้ เช่น มะม่วง ขนุน หรือทุเรียน เมื่อเห็นว่ามันสุกงอมมาก ๆ จะเก็บไว้ก็ไม่ได้ จะกินก็ไม่ทัน ขายก็ไม่หมด เขาก็นำมาปอกเปลือกออก แล้วฝานเอาแต่เนื้อในมันมากวนเสีย ทำให้เป็นขนุนกวน ทุเรียนกวน หรือมะม่วงแผ่น ผึ่งแดดให้แห้งแล้วก็เก็บไว้ได้ทนทาน รับประทานก็อร่อย ขายก็ได้ราคา นี่เรียกว่ามีปัญญาทำของสุกไม่ให้เน่าเสียหาย ฉันใด เมื่อบุคคลเรามีความสุขมากแล้ว ก็จงอย่าติดหลงระเริงในความสุขจนลืมตัว **ต้องบดขยี้ความสุขนั้นให้แตกออกเป็นความทุกข์ แล้วก็จะรู้จักตัวความสุขที่แท้จริงอันเป็นของไม่แปรเปลี่ยน** เป็นความสุขที่คงทนถาวร มีค่าสูง ตัวอย่างได้แก่พระภิกษุหรือสามเณรก็ดี ผู้ซึ่งมีความสุขสบายอยู่ด้วยปัจจัยธาตุที่บุคคลเอามาถวาย ไม่ต้องไปแสวงหาหรือประกอบอาชีพเหนื่อยยากเหมือนคนชาวบ้านที่เขาต้องไปแบกไปหาม บุกป่าฝ่าหนาม กรำแดดกรำฝน กลางทุ่งนา เพียงแต่นั่งนอนทำ “นาข้าวสุก” อย่างเดียวก็อิ่มปากอิ่มท้อง นี่เป็นสุข “เนกขัมมะ” ถ้านักบวชประเภทนี้จะหลงติดสุขอยู่ในปัจจัยธาตุ มีจีวร บิณฑบาต เสนาสนะ และคิลานเภสัช เหล่านี้แล้วไม่ทำความดีให้สมกับคุณค่าที่บุคคลเขาเสียสละเป็นความเหนื่อยยากมาบูชาตนแล้ว ก็หาเป็นสมณะที่แท้จริงไม่ เป็นการกินแรงเอาเปรียบชาวบ้านเขานั่นเอง ฉะนั้นเมื่อตนมีความสุขเช่นนี้แล้วก็ควรพากันบดขยี้ตัวความสุขนั้นให้ออกเป็นความทุกข์ คือทำความพากเพียรเสียสละความสุขอันตนเคยได้รับนั้นให้เป็นไปในการสมาทาน **ธุดงควัตร** ตามแบบอย่างที่พระพุทธองค์ทรงกระทำมาเพื่อให้รู้จักความทุกข์ทรมานแห่งอัตภาพร่างกายซึ่งเป็นไปตามธรรมชาติธรรมดา **ความสุขอันใดได้มาจากบุคคลอื่นนั้นควรพิจารณาว่าไม่ใช่สิ่งคงทนแก่นสาร ความสุขที่เป็นแก่นสาร ต้องเป็นความสุขที่ได้จากตัวของเราเอง** คือเราต้องหัดอดทนต่อสู้กับความทุกข์อันเกิดขึ้นจากร่างกาย เมื่อเราทำได้ ดวงจิตของเราก็จะมั่นคง มีกำลังแรงกล้าลอยตัวขึ้นสู่ระดับสูงเป็นลำดับ ในที่สุดเราก็จะประสบกับความสุขอันแท้จริงซึ่งพระองค์ทรงตรัสว่าเป็น **ความบรมสุข**

เหตุนี้ท่านจึงสอนให้พากันบี้โลกิยสุขให้เป็นความทุกข์เสียก่อน อย่าหลงกิน หลงนอน รีบบำเพ็ญทุกรกิริยา บำเพ็ญเพียรอยู่เสมอ เพราะความสุขนั้นมันปิดบังความทุกข์ไว้ไม่เปิดเผย ถ้าใครตระหนี่เหนียวแน่นไม่ยอมเสียสละโลกิยสุข พอความทุกข์มันจะเกิดก็ปิดบังไว้เสีย เปรียบเหมือนเห็นกองทัพก็วิ่งหนีไปเสีย เช่นนี้ ผู้นั้นก็ไม่อาจชนะสงครามได้ ฉันใด เราต้องการพ้นทุกข์ แต่เอาสุขไปกลบไว้เสีย ก็ย่อมไม่สามารถจะแลเห็นทุกข์ได้ เหมือนคนที่เสียดายผลไม้กลัวจะเน่าเสีย แต่ไม่นำไปกวนให้มันสุกไฟ ผลไม้นั้นก็ต้องเน่า กินไม่ได้ต้องโยนทิ้ง ความทุกข์ซึ่งเกิดจากการยืน เดิน นั่ง นอน เมื่อเราปิดเสียมันก็หายไป เหมือนคนหิว พอกินอาหารแล้วมันก็หายหิว อิริยาบถของเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรานั่งนาน ๆ ชักเมื่อยเราก็ลุกไปเดินเสีย มันก็หายไป หรือยืนนาน ๆ มันปวดขาก็นั่งลงเสีย มันก็หายไป นั่งนาน ๆ หลังแข็ง เราก็นอนเสีย มันก็หายไป เช่นนี้ การเดินก็ไปปิดทุกข์การนั่ง การนั่งก็ไปปิดทุกข์การยืน การนอนก็ไปปิดทุกข์การนั่งเสียหมด สรุปแล้วก็คือ อิริยาบถทั้ง 4 เราก็ปิดเสียซึ่งของจริง ความหิวโหยซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมดา เราก็ไม่อดทน เกิดโรคก็หาอาหารวิเศษมาเยียวยา เจ้าตัวสัตว์นั้นเมื่อมันได้เป็นอาหารของใครมา มันก็จะต้องมากลุ้มรุมคนนั้น แล้วในที่สุดเขาก็จะมาจิกกระเพาะรากของคนนั้นแหละ ยิ่งเจ็บก็ยิ่งถวายยามันเข้าไป ในที่สุดความตายมันก็จะมาจิกตัวเอง ฉะนั้นจึงควรบำเพ็ญกรรมฐาน แยกกายออกให้เหมือนมะม่วง ส่วนเปลือกก็เป็นเปลือก ส่วนเนื้อก็เป็นเนื้อ ส่วนเมล็ดของมันก็คือ "กิเลส" ทำอย่างนี้เรียกว่า **สังฆคารวตา** คือเคารพในคุณพระสงฆ์ ได้แก่ข้อปฏิบัติ

สมมุติสงฆ์ นั้นก็ได้แก่พวกที่นั่งกิน นอนกิน เสวยแต่ "ข้าวสุก" แล้วก็บำเพ็ญศีลภาวนาอยู่ภายในขอบเขตของตน ๆ ส่วนสงฆ์อีกพวกหนึ่งได้แก่ผู้ปฏิบัติชอบ ปฏิบัติตรง ไม่หลงงมงาย ปฏิบัติยิ่งชีวิต ได้แก่ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา และพระอรหันต์ นี่เรียกว่า **อริยสงฆ์** โดยธรรมาธิษฐาน **สังฆคารวตา** นั้นคือเคารพในตัวเอง เคารพในไตรสิกขา มี ปกติศีล อุปริมศีล และภาวนาศีล คือ ศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ และศีล 227 เป็นต้น ศีลนี้ก็แบ่งออกเป็น 2 อย่าง คือ 1. **ปหานศีล** และ 2. **ภาวนาศีล** ส่วนใดที่พระองค์ทรงติเตียนว่าไม่ดีก็ละเว้นเป็น **ปหานศีล** ส่วนใดที่พระองค์ทรงสรรเสริญว่าดีก็เจริญเป็น **ภาวนาศีล**

อภิสมาจาร คือการสำรวมในมรรยาท เดิน ยืน นั่ง นอน สำรวมในการบริโภคปัจจัยสี่ คือ ผ้าจีวร เครื่องนุ่งห่ม อันใดควรใช้ไม่ควรใช้ ต้องให้รู้จักทั้งการกินการใช้ และการเก็บรักษา ส่วนใดควรละก็ละไป ส่วนใดควรประกอบก็ประกอบไป ใครทำอย่างนี้เรียกว่า **ศีลคารวตา** ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบเป็น **สุปฏิปันโน**

อุชุปฏิปันโน นั้นคือ ปฏิบัติซื่อตรง ต่อหน้าเคยทำอย่างไรลับหลังก็ทำอย่างนั้น ตัว **อุชุ** คือ **อินทรียสังวร**

1. **อินทรียสังวรศีล** คือสำรวมอินทรีย์หกให้กลมกลืน ได้แก่

1) **จักขุสังวโร** สำรวมตาก็อย่าให้ตามันโตกว่ารูป และอย่าให้รูปมันโตกว่าตา ตัวอย่างตามันเล็กแต่รูปมันโตก็คือ ดูแล้วยังหลงอาลัยติดใจไปตั้งวัน ๆ คืน ๆ อย่างนี้ก็เรียกว่าปฏิบัติไม่ตรง เพราะรูปมันโตกว่าตา ส่วนตาโตแต่รูปมันเล็กนั้นคือ คนที่มักได้ในรูป ครั้นหายไปก็เสียดายอาลัยอาวรณ์ ไม่สามารถจะละได้ นี่เรียกว่าตามันโตกว่ารูป ก็เกิดความโลภ รูปโตกว่าตาก็เกิดความโลภ ความหลง ใครไม่รู้จักสำรวมตาของตนก็จะเกิดไฟ 3 กอง เผาตาคนนั้นให้เกิดทุกข์

2) **โสตสังวโร** คือสำรวมหูกับเสียงให้พอดีกัน คือบางทีหูมันโตกว่าเสียง บางทีเสียงก็โตกว่าหู เช่น ฟังเขาพูดนิดเดียวแต่เก็บไปคิดตั้งหลายวัน นี่แหละหูมันโตกว่าเสียง หรือพระท่านพูดองค์เดียวแต่ฟังไปได้ตั้งหลายร้อยคน อย่างนี้เสียงมันโตกว่าหู ถ้าหูโตกว่าเสียงแล้วก็มักจะเกิดความชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง ราคัคคินา โทสัคคินา โมหัคคินาก็เป็นไฟไหม้หูคนนั้น เพราะไม่สำรวมความชั่ว ความชั่วก็ไหลเข้ามาได้

3) **ฆานสังวโร** คือสำรวมจมูกกับกลิ่น กลิ่นใดหอม ก็อย่าไปหลงมัน กลิ่นใดเหม็นดมไม่ได้ก็ไปเสียให้พ้น อย่าไปนึกเกลียดชังมัน จมูกกับกลิ่นนี้ถ้าใครมารู้จักพิจารณาก็จะเห็นว่าบางทีกลิ่นโตกว่าจมูก คือพอดมแล้วกลิ่นมันติดอยู่อีกตั้งหลายวัน หลายเดือน หลายปี บางทีกลิ่นหายไปตั้งหลายวันหลายเดือนหลายปีแล้วแต่จมูกมันก็ยังไม่หาย ราคะ โทสะ ก็กำเริบและโมหะก็หลงใหลไปตามกลิ่นนั้น นี่เรียกว่าไม่สำรวมในฆานะ

4) **ชิวหาสังวโร** การสำรวมลิ้นกับรส อาหารใดพอรับประทานได้ก็อย่าดิ้นรนไปเสาะแสวงหาให้มันวิเศษยิ่งไปกว่าที่มี ชอบก็กินให้มาก ไม่ชอบก็กินแต่น้อย เลือกกินอาหารที่เป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกายจึงจะไม่มีโทษ อย่าไปตามใจลิ้นมันเกินไป จะกลายเป็นความทุกข์บางทีรสมันโตกว่าลิ้น เช่น มันนึกอยากกินเป็ด อยากกินไก่ อยากกินหมู อยากกินปลา ก็ดิ้นรนแสวงหามันมา เมื่อได้มาแล้วลิ้นมันก็หดเล็กลงไป กลืนไม่เข้ากินไม่ได้อย่างนึก นี่คือไม่รู้จักพอดี ชื่อว่าเป็นผู้ไม่สำรวม อีกข้อหนึ่งลิ้นทำงานในการพูด บางครั้งลิ้นยาว ลิ้นโต พูดอะไรเกินความจริงไป พูดไม่รู้จักจบ เอาเรื่องไม่ได้ นี่เขาเรียกว่าพูดมากปากเปียก น้ำลายเหนียว บางคราวเรื่องมากปากเล็ก ควรพูดชี้แจงเหตุผลให้แจ่มแจ้งกลับพูดอ้ำอึ้งไม่รู้เรื่องความจริง ลักษณะเหล่านี้ชื่อว่า ไม่สำรวมลิ้นให้พอดีกับเรื่อง เป็นเหตุให้นำมาซึ่งความทุกข์ประการหนึ่ง

5) **กายสังวโร** การสำรวมกายกับสัมผัส บางคราวก็รู้สึกว่าสบาย บางคราวก็ไม่สบาย คือสถานที่โตแต่กายมันเล็กบ้าง สถานที่เล็กแต่กายมันโตบ้าง ไม่พอดีพอสมซึ่งกันและกัน เครื่องสัมผัสถูกต้องกายไม่พอเหมาะพอดี บางทีกายมันเล็กสัมผัสโต เช่น ได้พบผ่านสัมผัสอันใดที่พอใจ สัมผัสอันนี้หายไปแล้วเป็นเวลาหลายวันก็ยังอาลัยในสัมผัสนั้นอยู่ บางทีกายมันโตแต่สัมผัสเครื่องรับรองกายมันเล็ก เช่น ไปนั่งนอนที่ไหนก็ไม่มีความสุข อย่างที่เขาเรียกว่า **โลกแคบ** นั้นก็คือไม่สำรวมกายกับสัมผัสให้พอดีพองามจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์โทษ

6) **มโนสังวโร** ให้สำรวมใจไว้ในทางที่ชอบพอเหมาะพอดีตามมีตามเกิด บางทีเรื่องมันโตกว่าจิต คิดมากเกินไป คิดเลยไปจากความจริง เป็นเหตุให้เข้าใจผิด ทำให้จิตฟุ้งซ่าน บางทีจิตมันโตกว่าเรื่อง เรื่องมันนิดแต่จิตมันโต เช่น เรื่องนิดเดียวสาวไปสี่ห้าอย่าง คือ ไม่สำรวมใจให้พอเหมาะพอดีกับความเป็นอยู่ของตน เข้ากับสุภาษิตเขาว่า "เกี่ยวหญ้ามุงทุ่ง" ทำให้จิตฟุ้งซ่านไปเปล่า ถ้าไม่สำรวมใจไว้ด้วยดีย่อมเป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ เป็นที่ไหลมาแห่งความโลภ โกรธ หลง ฉะนั้นจึงให้มีการสำรวมใจของตนด้วยดี เป็นไปเพื่อความสงบ จึงเรียกว่า **มโนสังวโร**

2. **ปัจจเวกขณศีล** คือทำกรรมสิ่งใดด้วยกาย วาจา ใจ ก็ให้เป็นไปในทางตรงสุจริต จิตที่สัญจรไปในอารมณ์ต่าง ๆ ก็ให้สุจริต

3. **อาชีวบริสุทธิศีล** คือ รู้จักจับจ่ายเลี้ยงดูร่างกาย สิ่งใดที่จะให้ความร่มเย็นสุขสบายแก่ตัว ก็ควรเลี้ยงดูด้วยสิ่งนั้น บางคราวกายมันชอบแต่ใจไม่ชอบ บางคราวใจชอบแต่กายไม่ชอบ เมื่อเรามาพิจารณาสังขารของเราเห็นสิ่งใดขัดเขินก็แก้ไขเสีย รู้จักใช้เครื่องอุปโภคบริโภคให้เป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกาย สิ่งใดจะให้โทษแก่ร่างกายก็จงพากันละเสีย นี่เรียกว่า **อาชีว-บริสุทธิศีล**

อริยทรัพย์ เป็นเรื่องจิตใจ คือคนทั้งหลายเขาค้นแสวงหาอาหารมาบำรุงหัวใจด้วยอาหาร 3 อย่าง คือ 1. **ผัสสาหาร** 2. **วิญญาณาหาร** และ 3. **มโนสัญเจตนาหาร** รู้จักเลี้ยงใจของตัวด้วยบุญกุศล ดวงจิตของผู้นั้นก็จะอ้วนพีงดงาม เกิดกำลังพากเพียร คือ **ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา** เป็น **อุชุปฏิปันโน** ปฏิบัติตรงต่อโลกุตรกุศล ไม่เวียนวนในโลกีย์ ส่วน **ญายปฏิปันโน** และ **สามีจิปฏิปันโน** นั้นก็ยังมีคุณธรรมดียิ่งไปกว่านี้อีกหลายประการ เหตุนั้นถ้าใครพากันสำรวมในศีลห้า ศีลแปด ศีลสิบ และศีล 227 ให้เป็นไปด้วยดีและบริสุทธิ์แล้ว ผู้นั้นก็จะเป็นผู้มีความเคารพต่อตัวเอง คือ **สังฆคารวตา** สิ่งใดควรละก็ละ สิ่งใดควรเจริญก็เจริญ จงพากันรักษาความดีของตนไว้อย่าให้เสื่อม คนพาลนั้นทำดีมักจ่ายบาป แต่นักปราชญ์ท่านทำดีจ่ายดี

คนเรามักชอบจ่ายบาปให้คนอื่น แต่ส่วนบุญนั้นไม่รู้ว่าไปเก็บไว้ที่ไหน ยังความทุกข์ให้เกิดแก่คนอื่นเป็นส่วนมาก แต่ส่วนตนเองไม่อยากได้ทุกข์

นี่กล่าวถึงการเคารพสงฆ์ภายใน ส่วนสงฆ์ภายนอกนั้นบางคนก็ดี บางคนก็หนาแน่นไปด้วยกิเลส ถ้าใครมาเห็น **พระสงฆ์ภายใน** ก็ได้ชื่อว่าเห็น **พระพุทธ** ถ้าใครเห็น **พระพุทธ** ก็ได้ชื่อว่าเห็น **พระธรรม** ความชั่วทั้งหลายก็จะจืดจางห่างไกลไปจากใจของผู้ปฏิบัติ จักประสบแต่ความร่มเย็นเป็นสุข ดังได้พรรณนาด้วยประการฉะนี้

อบรมสมาธิ

วัดอโศการาม, 7 สิงหาคม 2501

(บันทึกโดย แม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

ในการนั่งให้ทำลมให้แคบที่สุด อย่าให้จิตไปอยู่นอกตัว ถ้าเราเอาจิตไปอยู่กับคนอื่นสิ่งอื่น เราก็จะต้องได้รู้แต่เรื่องของคนอื่นสิ่งอื่น ส่วนเรื่องของตัวเองก็เลยไม่ได้รู้ได้เห็นอะไรเลย เราอยู่ใกล้กับสิ่งใดจะต้องสนใจกับสิ่งนั้น เราอยู่ใกล้คนใดก็จะต้องสนใจกับคนนั้นให้มากที่สุด คนใดนั่งใกล้เรา ต้องสนทนาปราศรัยกับเขา อย่านั่งเป็นใบ้ ทำความคุ้นเคยสนิทสนมกับเขาไว้ ถ้าเราไม่พูดคุยทำไมตรีกับเขาไว้บ้าง เขาก็จะต้องไม่ชอบเรา และกลายเป็นศัตรูของเราไป นี้ฉันใด เมื่อร่างกายของเรานี้ประกอบขึ้นด้วยธาตุทั้งสี่ คือ **ดิน น้ำ ไฟ ลม** ธาตุเหล่านี้ก็ย่อมเปรียบเหมือนกับญาติหรือมิตรสหายของเรา เพราะเราจะนั่งนอนยืนเดินไปทางไหน เขาก็ติดตามเราไปทุกแห่ง ฉะนั้นเราต้องสนใจทำความรู้จักคุ้นเคยกับเขาไว้ให้มากกว่าคนอื่น เมื่อสนิทสนมกันแล้ว นาน ๆ ไปเขาก็จะรักเราและช่วยเหลือเราได้ทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อเรามีมิตรที่ดีและซื่อตรงเช่นนี้ เราก็ย่อมจะปลอดภัยและมีความสุข

ถ้าเรารู้เรื่องธรรมดาของโลก และรู้จักความเป็นจริงของธรรมแล้ว เราก็จะไม่ต้องมีความยุ่งยากในการเป็นอยู่ เรื่องภายนอกนั้น ถึงเราจะศึกษาให้มีความรู้สักเท่าไร ๆ ก็ไม่ทำให้เราพ้นจากทุกข์ได้ สู้การเรียนรู้จิตใจของตนอยู่ภายในวงแคบ ๆ นี้ไม่ได้ **เรื่องของโลกยิ่งเรียนก็ยิ่งกว้าง เรื่องของธรรมยิ่งรู้ก็ยิ่งแคบ** และรู้แคบเท่าไรก็ยิ่งดี ถ้ารู้กว้างออกไปมักฟุ้งซ่าน เป็นเหตุให้เกิดความไม่สงบ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับการเดินไปในหนทางที่แคบ ๆ ย่อมจะไม่มีใครกล้าเดินสวนทางเข้ามาชนกับเราได้ ส่วนคนเดินตามหลังนี้ช่างเขา เมื่อไม่มีใครสวนทางเข้ามาข้างหน้าแล้ว คนที่จะเดินบังหน้าเราก็ไม่มี เราก็จะมองเห็นสิ่งที่อยู่ข้างหน้าออกไปได้ไกลที่สุด ฉันใด ผู้ทำจิตให้แคบเข้า ละเอียดเข้า ก็จะเกิดความวิเวกสงบ เกิดแสง และเกิดวิปัสสนาญาณ มองเห็นอดีต อนาคต และปัจจุบันได้ทุกอย่าง เหตุนั้นท่านจึงว่าผู้มีวิปัสสนาญาณเป็นผู้มีสายตาอันไกล คนที่ส่งจิตออกไปอยู่นอกตัว เปรียบเทียบกับคนที่เดินไปตามถนนกว้าง ๆ ถนนกว้างนั้นอย่าว่าแต่คนจะสวนทางเข้ามาได้เลย แม้แต่สุนัขและสัตว์ตัวโต ๆ มันก็เดินสวนเข้ามาได้ ฉะนั้นจึงไม่ปลอดภัย จิตผู้นั้นก็จะมีแต่ความฟุ้งซ่าน เต็มไปด้วยนิวรณธรรมหาความสงบมิได้

การทำจิตให้แคบ เปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับการขุดหลุม ถ้าเราขุดหลุมเล็ก ๆ ก็ย่อมจะขุดได้ลึกและเร็วกว่าหลุมกว้าง ๆ ความเหน็ดเหนื่อยก็มีน้อย กำลังก็ไม่สึกหรอ ย่อมได้ผลดีกว่ากัน หรือจะเปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับแม่น้ำ ถ้ากว้างมากก็มักไหลช้าและไม่แรง ถ้าแคบก็จะไหลเร็วและแรงด้วย หรือน้ำฝนที่ตกลงในที่กว้างย่อมกระจายไปทั่วในที่ต่าง ๆ น้ำก็จะไม่ขังในพื้นที่เหล่านั้นได้เท่าไร ถ้าตกลงมาเฉพาะในที่นาแห่งใดแห่งหนึ่งแต่เพียงแห่งเดียวแล้ว มิช้าก็อาจจะท่วมท้นหัวคันนาได้ ฉันใด **อำนาจแห่งจิต** ก็เช่นเดียวกัน **ถ้ายิ่งแคบและละเอียดมากเท่าไรก็ยิ่งมีกำลังแรงและคุณภาพสูงยิ่งขึ้น** ฉะนั้นท่านจึงสอนให้เอาจิตมาจดจ่ออยู่กับลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่น ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ในลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดถึงเรื่องราวอื่น ๆ ให้มีสติสัมปชัญญะอยู่ในลมเท่านั้น มันจะไม่ดี จะโง่ จะมืด จะหนาอย่างไรก็ช่างมัน มุ่งดูลมอย่างเดียวจนจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ต่อไปความรู้ก็จะผุดขึ้นในตัวของมันเอง ไม่ต้องไปนั่งคิดถึงว่าอะไรมันจะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความรู้เขาจะบอกเรื่องราวเหล่านี้แก่เราเองอย่างแจ่มแจ้งชัดเจน ไม่ใช่ความรู้ตามสัญญาที่ได้ยินเขาบอกเล่า แต่เป็นความรู้ซึ่งเกิดจาก **"วิปัสสนาปัญญา"**

จิตและลมของเรานี้มีอยู่ถึง 5 ชั้น ชั้นที่ 1 ลมหยาบที่สุด ก็ได้แก่ลมที่เราหายใจเข้า **"พุท"** หายใจออก **"โธ"** อยู่ขณะนี้ ชั้นที่ 2 ลมที่หายใจผ่านลำคอเข้าไปแล้วเชื่อมต่อกับธาตุต่าง ๆ ภายในให้เกิดความสบายหรือไม่สบาย ชั้นที่ 3 ลมหยุดนิ่งอยู่กับที่หมด ไม่วิ่งไปมา ทุก ๆ ส่วนในร่างกายที่เคยวิ่งขึ้นบนลงล่างก็หยุดวิ่ง ที่เคยไปข้างหน้ามาข้างหลังก็ไม่ไปไม่มา ที่เคยพัดในลำไส้ก็ไม่พัด ฯลฯ หยุดนิ่งสงบหมด ชั้นที่ 4 ลมที่ทำให้เกิดความเย็นและเกิดแสง ชั้นที่ 5 ลมละเอียดสุขุมมากจนเป็นปรมาณู แทรกแซงไปได้ทั่วโลก มีอำนาจความเร็วและแรงมาก

รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส นี้ ก็มีอยู่อย่างละ 5 ชั้น เหมือน ๆ กัน เช่น เสียงหยาบชั้นที่ 1 ก็ได้แก่ เวลาที่พูดจบแล้วดับไป ชั้นที่ 2 พูดไปแล้วยังดังอยู่ถึง 2-3 นาที จึงจะดับ ชั้นที่ 3 อยู่ได้นานมากแล้วจึงจะหายไป ชั้นที่ 4 พูดแล้วได้ยินถึงพรหมโลก ยมโลก และ ชั้นที่ 5 เป็นเสียงทิพย์ พูดแล้วได้ยินอยู่เสมอ พูด 100 ครั้ง ก็มีอยู่ทั้ง 100 ครั้ง เสียงไม่สูญไปจากโลก เพราะอำนาจแห่งความละเอียดจึงสามารถแทรกแซงอยู่ได้ทุกปรมาณูในอากาศ ฉะนั้น ท่านจึงว่า รูป รส กลิ่น เสียง ไม่สูญไปจากโลก เพราะโลกนี้เปรียบเหมือนกับจานเสียงที่อัดเสียงอะไร ๆ ไว้ได้ทุกอย่าง รูป รส กลิ่น เสียง หรือกรรมดีกรรมชั่วอันใดก็ดีที่เรากระทำไว้ในโลก **มันย่อมจะย้อนกลับมาหาเราเมื่อตายทั้งหมด** เหตุนั้น ท่านจึงว่า "บุญ บาป" ไม่สูญหายไปไหน คงติดอยู่ในโลกนี้เสมอ

จิตละเอียดที่สุด ซึ่งเปรียบเหมือน "ปรมาณู" นั้น มีอำนาจความแรงเหมือนกับดินระเบิดที่จมลงในพื้นแผ่นดิน แล้วก็สามารถระเบิดทำลายมนุษย์สัตว์ให้ย่อยยับพินาศไปได้ ฉันใด **จิต**

ละเอียดที่จมลงในลมก็สามารถระเบิดคนสัตว์ให้พินาศย่อยยับไปได้เช่นเดียวกัน คือ เมื่อจิตละเอียดที่สุดถึงขั้นนี้แล้ว ความรู้สึกในตัวตนเราเขาก็จะดับไปสิ้นไม่มีเหลือ จิตนั้นก็จะหมดความยึดถือในอัตภาพร่างกายตัวตนคนสัตว์ใด ๆ ทั้งสิ้น จึงเหมือนกับ "ปรมาณู" ที่ทำลายคนสัตว์ทั้งหลายฉันนั้น

"วิตก" คือ การกำหนดลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราป้อนข้าวเข้าไปในปาก **"วิจาร"** คือ ขยาย แต่ง ปรับปรุงลมหายใจ เปรียบเหมือนกับเราเคี้ยวอาหาร ถ้าเราเคี้ยวให้ละเอียด ๆ แล้วกลืนลงไป อาหารนั้นก็จะย่อยง่าย และเป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้มาก การย่อยนั้นเป็นหน้าที่ของธรรมชาติร่างกาย ส่วนการเคี้ยวเราต้องช่วยจึงจะเกิดผล ถ้าเรากลั่นกรองลมละเอียดได้เท่าไรก็ยิ่งได้ผลดีขึ้นเท่านั้น เพราะของสิ่งใดละเอียดสิ่งนั้นย่อมมีคุณภาพสูง การทำลมละเอียดนั้นจิตก็จะต้องละเอียดตาม และกายก็ละเอียดด้วย ฉะนั้น พระบางองค์ที่มานั่งเจริญกรรมฐานอยู่จนลมละเอียด จิตละเอียด กายของท่านจึงละเอียดเล็กลง ๆ จนสามารถลอดซี่กรงหน้าต่างเข้าไปนั่งอยู่ในโบสถ์ หรือวิหารได้ทั้ง ๆ ที่ปิดประตูหน้าต่างอยู่ดังนี้ก็มี นี่ก็เป็นอำนาจของลมละเอียดอย่างหนึ่ง

วัตถุใดที่มีความกลั่นกรองมาก ๆ ย่อมเป็นเหตุให้คุณภาพสูงขึ้นกว่าเดิม เช่น เกลือนี้ถ้าเรานำมากลั่นกรองมาก ๆ เข้า รสเค็มของเกลือนั้น จะกลายเป็นรสหวานไปได้ หรือน้ำตาลซึ่งเดิมทีมันมีรสหวานและเปรี้ยว ๆ นิดหน่อย แต่ถ้ากลั่นมากเข้า ๆ ก็จะกลายเป็นรสขมไปได้ เหตุนั้นท่านจึงว่าไม่มีอะไรเป็นของเที่ยง แต่อะไรจะเที่ยงหรือไม่เที่ยงนี้ เราก็ไม่ต้องไปนึกถึงมัน เพราะเมื่อเราทำจิตให้แคบและละเอียดจนเกิดเป็นญาณความรู้ขึ้นในตนแล้ว อาการทั้งหลายจะบอกให้เรารู้เห็นเองในสิ่งเหล่านี้ **เพียงตั้งใจทำจริงอย่างเดียว แล้วในที่สุดก็จะต้องเห็นผลแห่งความจริง**

มีบางคนเขาว่าคนที่มานั่งหลับตาทำสมาธิ ว่า "การมานั่งหลับตาอยู่นั้นจะได้ผลอะไร แต่คนที่เขามีความรู้มาก ๆ สูง ๆ ลืมตาอยู่ยังไม่เห็นผล นี่รู้ก็ไม่เท่าไร แล้วมานั่งหลับตานิ่ง ๆ อย่างนี้ จะได้ผลอะไร" เราก็ควรจะตอบได้ว่า "ผลอันแท้จริงนั้น ไม่ได้เกิดจากการเรียนรู้มาก หรือการศึกษาตำรับตำราบาลี เป็นมหาเปรียญอะไรดอก ผลของความดีนั้นเกิดจากการกระทำจริง เมื่อใครทำจริงแล้วผลก็ต้องได้จริง" คนที่มานั่ง "พุทโธ" ๆ ๆ แต่จิตคอยเผลอบ้าง แลบไปข้างหน้ามาหลังบ้าง โงกง่วงบ้าง อย่างนี้เดี๋ยวก็ลืมลมหมด นั่ง 10 ปี จนแห้งไปกับที่ ก็ไม่เกิดผล

การไม่ทำจริง เป็นเหตุให้ไม่เกิดผล เมื่อไม่เกิดผลก็ย่อมเกิดสนิมขึ้นในใจ คือ ความ**เบื่อหน่าย** ท้อถอย เกียจคร้าน แล้วในที่สุดก็เลิกวาง ทิ้งเลย พวกเราก็มักเป็นอย่างนี้กันโดยมาก **การเจริญสมาธินี้** ถ้าทำจริงแล้วย่อมจะเกิดผลเป็นกำลัง (พละ) 5 ประการ คือ **ศรัทธา** ความ**เชื่อ** เมื่อเกิดความเชื่อเห็นผลในการกระทำของตนแล้ว **วิริยะ** ความขยันก็จะเกิดตามขึ้นมาเอง

โดยไม่ต้องมีใครบังคับ ต่อจากนี้ **สติ** ก็จะมีความรอบคอบในการกระทำ **สมาธิ** ก็ตั้งมั่นในสิ่งนั้น จึงเกิด **ปัญญา** ความรู้พิจารณาความถูกผิดทั้งหลายได้ นี้รวมเรียกว่า **"พละ 5"**

ปัญญา ที่เกิดจากการเจริญสมาธินี้ มีความคมรอบตัวเหมือนกับใบจักรเลื่อยวงเดือนที่ตั้งอยู่บนแท่น แกนของมันคือตัวจิต เลื่อยวงเดือนนี้เมื่อมีอะไรส่งเข้ามาก็สามารถจะบั่นทอนตัดขาดได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง จะส่งเข้ามาทางด้านไหน วงเลื่อยก็หมุนไปตัดได้ทุกด้าน ส่วนแกนในของมันคือดวงจิต ก็ตั้งเที่ยงอยู่บนแท่น ไม่หมุนไปตามตัวเลื่อย ใครอยากได้ไม้ซุง ไม้เสา ไม้ฝา ไม้พื้น หรือตงรอดอย่างใด ก็สามารถจักหั่นให้ได้ทุกชนิดตามความต้องการ **ปัญญา** นี้ เมื่อหมุนไปทางกายกรรมก็เป็นการงานที่ชอบ สามารถประกอบกิจการต่าง ๆ ให้สำเร็จประโยชน์ได้ทุกประการ หมุนไปทางวจีกรรม ก็สามารถกล่าวคำอันเป็นคุณประโยชน์แก่ผู้ฟังได้ทุกอย่าง พูดดีก็เป็นน้ำตาล น้ำอ้อย พูดไม่ดีก็เป็นน้ำร้อนลวกเผาใจเขา เมื่อประกอบด้วยปัญญาแล้ว จะเทศนาหรือพูดให้คนฟัง ก็สามารถกลั่นกรองให้ถูกกับอัธยาศัยของคนได้ทุกชั้น ทุกเพศทุกวัย หมุนไปทางมโนกรรม ก็สามารถพินิจพิจารณาในความดีความชั่ว และบุญบาปทั้งหลายได้ถูกต้อง เมื่อเป็นดังนี้ก็จะมีแต่คุณประโยชน์แก่ตนและผู้อื่น หาเวรภัยมิได้

วิตกวิจาร ในลมหายใจนี้ ท่านเปรียบอีกอย่างก็เหมือนกับช่างแก้รถยนต์ ตัวจิตคือนายช่าง เมื่อเราขับรถไปนั้น เราจะต้องมีสติคอยสังเกตและหมั่นตรวจดูเครื่องยนต์ของเราว่า มีสิ่งใดชำรุดขัดข้องบ้าง เช่น พวงมาลัย ล้อ แหนบ ท่อน้ำมัน เหล่านี้เป็นต้น ถ้าสิ่งใดขัดข้องเสียหาย ก็ต้องรีบจัดการแก้ไข เปลี่ยน ปรับปรุงเสียทันที แล้วรถของเราก็จะแล่นไปได้ตลอดสุดที่หมายปลายทางโดยไม่มีอันตราย การทำสมาธิต้องคอยสังเกต สำรวจตรวจตราดูลมหายใจของตนที่ผ่านเข้าไปนั้นเสมอว่าสะดวกหรือขัดข้องอย่างใด แล้วก็ขยับขยาย ปรับปรุงให้เป็นที่สบาย สมาธิของเราก็จักเจริญขึ้นเป็นลำดับ จนถึงที่สุดแห่งโลกุตระฉะนั้น

การเจริญสมาธินี้ ควรเจริญใน **"อารักขกรรมฐาน"** ด้วยคือ **"พุทฺธานุสฺสติ"** ทำกายจิตให้เป็นศีลก่อน ทำใจให้พ้นจากนิวรณ์ แล้วตั้งใจหายใจจริง ๆ ด้วยการระลึก "พุทโธ ๆ" **"เมตฺตา ญฺจ"** เมตตาตนเองโดยนึกถึงตัวว่า "เราเกิดมาไม่มีอะไรเลย ช่างน่าสงสารจริง ๆ หนอ ร่างกายก็ไม่ใช่ของตน ไม่ได้เอาอะไรมา แล้วก็ไม่ได้เอาอะไรไป ผ้าขี้ริ้วผืนเดียวก็ไม่ได้ติดตัวมา เราจะต้องหา**อริยทรัพย์** คือ ทำบุญกุศลไว้ จะได้นำติดตัวไปได้ เราเกิดมาตอนแรกมันก็แข็งแรงสวยงามดี ต่อไปมันก็จะแก่ไป ๆ แล้วก็เจ็บ แล้วในที่สุดเขาก็จะหามขึ้นเชิงตะกอน" **"อสุภํ"** ทำความคุ้นเคยกับธาตุขันธ์ในตัวไว้ พิจารณาให้เห็นความไม่สะอาดในกาย ตั้งแต่ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ มันจะต้องเปื่อยเน่าผุพังไปตามสภาพของมัน **"มรณสฺสติ"** ลมหายใจเข้าไม่ออก หรือออกแล้วไม่กลับเข้า เราก็ต้องตาย ชีวิตความตายเป็นอยู่อย่างนี้ นี่แหละ จะทำดวงจิตให้ถึงความสงบและสิ้นทุกข์ได้

วัดอโศการาม, 9 สิงหาคม 2501

1. ในคน ๆ หนึ่งมีทั้งวิชาและอวิชชา เหมือนนายแพทย์ที่เรียนรู้โรคต่าง ๆ โรคใดที่ได้ศึกษามาแล้ว ก็รู้ได้ในโรคนั้น แต่ส่วนโรคใดที่ไม่ได้เรียน ก็หามีความรู้ในโรคนั้น ๆ ไม่ คนเราก็มีทั้งมืดทั้งสว่าง ความมืด คือ "อวิชชา" ความสว่างก็คือ "วิชา" สิ่งใดที่เป็นความรู้แล้ว สิ่งนั้นก็เป็น **วิชา** ฯ

2. เรื่องของโลก มีความเป็นไปด้วยความหมุนเวียนเหมือนวงจักร ฉะนั้น คนเราซึ่งอาศัยอยู่ในโลกจึงมีทั้งสุขและทุกข์ เป็นไปตามอาการของโลก คือ "สังสารจักร" คราวใดที่คนเราหมุนไปถูกวงทุกข์ ก็รู้สึกว่า โลกนี้ช่างแคบเสียเหลือเกิน ถ้าคราวใดหมุนไปถูกวงสุข ก็รู้สึกว่าโลกนี้กว้างขวางสดชื่นเป็นที่น่าอยู่อย่างยิ่ง ที่เป็นดังนี้ก็เพราะตัวเราไปหมุนตามโลกจึงยังไม่รู้จักโลกที่แท้จริง ถ้าเราหยุดหมุนเมื่อไร เราก็จะรู้จักธรรมดาของ "โลก" และรู้จักความเป็นจริงของ "ธรรม"

3. ขณะใดที่เราวิ่งไปตามโลก เราจะมองไม่เห็นโลกได้ถนัด ฉะนั้น เราจำเป็นต้องหยุดวิ่งเสียก่อน แล้วเราจึงจะมองเห็นโลกได้ชัดเจน เมื่อโลกก็หมุนและเราก็หมุนด้วยอย่างนี้ จะมองเห็นกันอย่างไร เปรียบเหมือนคนวิ่งกับคนวิ่ง ย่อมยากที่จะมองเห็นหน้ากันได้ เราหยุดไม่วิ่ง แต่เขาวิ่ง ก็ยังพอมองเห็นกันบ้างแต่ไม่ชัดเจน ถ้าสองคนต่างวิ่งแล้ว ก็ยิ่งไม่แลเห็นกันเลย ตัวอย่างเช่นเรานั่งหรือยืนอยู่เฉย ๆ มีคน ๆ หนึ่งแอบวิ่งมาตีหัวเราแล้วก็วิ่งหนีไป อย่างนี้เราก็จับตัวได้ยาก ฉะนั้นถ้าเราหมุนหรือแทรกแซงในความหมุนของโลก เราก็จะยิ่งไม่รู้ไม่เห็นอะไรเลย ในทางธรรมท่านจึงสอนให้เราเป็นผู้หยุดหมุน **"สังสารจักร"** เพื่อจะได้ทราบโลกแจ้งชัดฯ

4. ใบพัดเครื่องบินหรือใบจักรใด ๆ ก็ตาม เมื่อมันยังหมุนอยู่ เราจะมองไม่เห็นว่าใบพัดนั้นมีรูปร่างลักษณะอย่างไร และมีกี่ใบพัด หรือใบจักรนั้นมีความหยาบละเอียดอย่างใด ถ้ายิ่งหมุนเร็ว เราก็ไม่เห็นรูปร่างอะไรเลย ต่อเมื่อมันหมุนช้าลง หรือหยุดหมุนแล้ว เราจึงจะมองเห็นได้ถนัดชัดเจนว่า รูปร่างของมันเป็นอย่างไร นี้เป็นข้อเปรียบเทียบอย่างหนึ่ง ในการหมุนตามกระแสของโลกโลกีย์ซึ่งเป็น "โอกาสโลก" กับตัวเราที่อาศัยอยู่ในพื้นโลก

5. "โอกาสโลก" ได้แก่พื้นแผ่นดินที่เราอาศัยอยู่ ส่วน **"มนุษยโลก"** นั้นได้แก่ตัวของเรานี้ คือ **กาย** และ **จิต** ซึ่งมันก็เป็นคนละอย่างไม่เหมือนกัน แต่ก็ต้องอาศัยกันอยู่ เหมือนโลกกับคน ซึ่งเป็นคนละอย่าง แต่ก็ต้องอาศัยกันอยู่ มีกายแต่ไม่มีจิตก็ไม่ได้ เพราะจะทำสิ่งต่าง ๆ ย่อมไม่สำเร็จ มีจิตแล้วไม่มีกายก็ไม่ได้เช่นเดียวกัน ฉะนั้น ดวงจิตจึงเปรียบเหมือนคนที่อาศัยโลก ดวงจิตเป็นนายช่าง ส่วนกายเป็นจิตรกรรม จิตเป็นผู้สร้างรูป หรือสร้างโลก ถ้าดวงจิตเข้าไปสู่ภวังค์ที่ดีก็สร้างรูปได้สมบูรณ์ แล้วกายนั้นก็เจริญขึ้นด้วยภาวะของมันเองบ้าง ด้วยการตกแต่งของดวงจิตบ้าง เหมือนพ่อแม่ที่เลี้ยงลูก เดิมทีมารดาก็กินอาหารเข้าไปบำรุงเลี้ยงทารกในครรภ์ก่อน แล้วทารกนั้นก็ค่อย ๆ เจริญเติบโตขึ้นเป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นเด็กจนโตเป็นผู้ใหญ่ต่อ ๆ มา ทารกนั้นทีแรกก็มีแต่ กุศลจิต อกุศลจิต แต่ไม่มีกุศลกรรม อกุศลกรรม ต่อไปเมื่อมีความรู้แล้วจึงจะมีกุศลกรรมบ้าง อกุศลกรรมบ้าง คือมีกรรมขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ผลของกรรมดีและกรรมชั่ว มันก็แข่งกันเจริญขึ้น แล้วก็ชักดึงบุคคลนั้น ๆ ไปในทางบุญและบาป ถ้าใครศึกษาในทางธรรม ท่านจึงกล่าวว่า **"อเสวนา จ พาลานํ ปณฺฑิตานญฺจ เสวนา"** ถ้าจิตไปทางใดกรรมก็ดึงไปทางนั้น ฉะนั้นคน ๆ หนึ่งจึงมีหลายใจ บางทีก็ไปอยู่กับโจร กับบัณฑิต กับคนพาล กรรมจึงดึงชักคะเย่อกันไปมา บางทีขณะที่กำลังทำความชั่วอยู่ก็ไม่วายคิดในทางดี บางทีกำลังทำความดีอยู่ก็ไม่วายที่จะคิดชั่ว แต่ความคิดดีมันมักจะมีกำลังน้อย ต้านทานความคิดชั่วไม่ไหว ก็ต้องล้มไปทางชั่วเสียโดยมากฯ

6. "โลก" เป็นของกว้างขวาง และหมุนอยู่เสมอ ยากที่จะมองเห็นได้ง่าย **ท่านจึงสอนให้เราหยุดหมุนตามโลก ให้มองแต่ตัวของเราอย่างเดียว** แล้วเราก็จะมองเห็นโลกได้ ตัวของเรานี้เป็นของเล็กน้อย เพียงยาววา หนาคืบ กว้างศอกกำมาเท่านั้น เสียก็แต่พุงมันใหญ่ กินเท่าไร ๆ ไม่รู้จักอิ่มรู้จักพอ หมายถึงความโลภแห่งดวงจิตของคนเรา เหตุนั้นจึงทำให้เกิดความทุกข์ เพราะความไม่พอ ความอยาก ความหิวกระหาย การที่จะมองดูตัวของเรา หรือมองให้เห็นโลกนั้น ท่านสอนให้สำรวจตัวเราเองตั้งแต่ศีรษะลงไปถึงปลายเท้า ตั้งแต่ปลายเท้าขึ้นมาถึงศีรษะ เหมือนกับการปลูกต้นไม้ เราจะต้องสำรวจตั้งแต่พื้นดินขึ้นมาจนถึงยอดของต้นไม้ พื้นดินนั้นก็ได้แก่ **"อาชีวปริสุทธิศีล"** ให้สำรวจดูว่าพื้นดินนั้นมีตัวปลวก ดินหุน หรือตัวสัตว์อะไรหรือเปล่า ที่มันจะเป็นศัตรูมาทำลายรากต้นไม้ของเราให้เสียไป แล้วก็จะต้องคอยดูใส่ปุ๋ยให้พอดีพอควร ไม่มากเกินไปน้อยเกินไป ให้เลี้ยงปริมาณตัวให้ถูกต้อง เช่นศีล 5 จะต้องรักษาให้บริสุทธิ์อย่างไร ศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 จะต้องรักษาให้บริสุทธิ์อย่างไร ข้อใดผิดไม่ควรทำ ข้อใดถูกควรทำ นี้เรียกว่า **"สัมมาอาชีวะ"**

7. ตัวเรานั้น ถ้าบำรุงความสุขมากเกินไป มักไม่ใคร่เกิดความดี เหมือนต้นไม้บางต้นที่งามมาก ๆ กิ่งก้านใหญ่โตสาขา ใบเขียวชอุ่ม แต่มักไม่ใคร่จะมีผล เหมือนคนที่กินมากนอนมาก กังวลแต่ในเรื่องการกินการนอน ร่างกายมันก็จะอ้วนใหญ่ เหมือนต้นไม้ที่ลำต้นใหญ่ ใบใหญ่

กิ่งใหญ่ แต่ผลไม่งาม คือไม่ค่อยจะดก คนเราถ้าร่างกายสมบูรณ์ด้วยอาหารมากนัก จะมานั่งฟังเทศน์หรือนั่งสมาธิ ก็มักจะโงกง่วงเพราะสมบูรณ์มากเกินไป นั่งนานก็อึดอัด ฟังเทศน์ก็ไม่รู้เรื่องเพราะง่วง เสียความดีของตนเอง คนบำรุงตัวมากเกินไปมักเกิดความเกียจคร้าน มักง่ายและติดสุข ทำสมาธิก็มึนชา เหน็ดเหนื่อย ง่วงงุน ฉะนั้นท่านจึงสอนให้รักษาอุโบสถ รับศีล ๘ เสียเป็น "มัชฌิมา ปฏิปทา" กินอาหารแต่เพียงครึ่งวัน ครึ่งท้อง ก็พอแล้ว เรียกว่า "โภชเน มัตตัญญุตา" ไม่ต้องเก็บ กัก ตุน ไม่ต้องเผื่อมื้อเย็น กินแต่พออิ่มพอควร "วิกาลโภชนาฯ" ตอนบ่ายก็ไม่ต้องกิน เพราะใจมันจะบ่ายไปตามตะวันตามโลก นี้ก็เปรียบเหมือนกับเราใส่ปุ๋ยต้นไม้แต่พอดีพอควร "นจฺจคีตวาฯ" ท่านไม่ให้บำรุงลูบไล้ด้วยน้ำอบของหอมและตกแต่งประดับประดาร่างกายด้วยเพชรนิลจินดาให้สวยงาม นี้ก็เปรียบเหมือนให้รดน้ำแต่พอดี อย่าให้พื้นดินชุ่มโชกเกินไป รากต้นไม้มันจะเน่า คือถ้าเราติดอยู่ในเครื่องหอมและความสวยงามเหล่านี้แล้วก็จะเป็นเหตุให้เพลินหลงตัวจนเสียความดี ข้อนี้เปรียบเหมือนเรานำของโสโครก มีข้าวสุกและเศษอาหาร เป็นต้น ไปโปรยไว้ที่พื้นดินตรงโคนต้นไม้ สุนัข ไก่ และมดคันไฟ มันก็จะมาเหยียบย่ำจิกดอกจิกใบ และกัดรากต้นไม้ของเราให้แห้งเฉาหรือตายไป ความยุ่งยากมันก็จะมาเบียดเบียนตัวเรา "อุจฺจาสยนมหาสยนาฯ" การนอนท่านก็ไม่ให้นอนบนเบาะฟูกอ่อนนุ่มที่สบายเกินไป เพราะถ้าสบายมากแล้วก็จะนอนมากไม่อยากลุกขึ้นทำความดี ผลในการทำสมาธิก็ได้น้อย ตัวเกียจคร้านก็จะกำเริบขึ้น เปรียบเหมือนกับตัวบุ้งตัวหนอน ที่มันแทรกแซงอยู่ในพื้นดิน มันก็จะคอยกระซิบกระซาบสอนเราต่าง ๆ นานา ในที่สุดก็สอนว่าให้หยุดเลิกเสียเถิดแล้วเราก็เลิกเลย นี้ก็เหมือนกับตัวแมลงที่มันไต่ขึ้นมาจากพื้นดิน และเจาะกินซึ่งลำต้นไม้ ค่อย ๆ กินสูงขึ้น ๆ จนถึงยอด "ยอด" นี้ก็ได้แก่ **ดวงจิต** ในที่สุดต้นไม้ก็ยอดขาด เมื่อยอดขาดก็ไม่มีดอก เมื่อดอกไม่มีผลก็ไม่เกิด นี้ฉันใด ถ้าเราไม่รู้จักประมาณในการเลี้ยงตัว ก็ไม่เป็น "สัมมาอาชีวะ" ไม่รู้จักบำรุงปรุงแต่งร่างกายให้พอดีพองาม มันก็จะต้องเสื่อมเสียไป ถ้าใครรู้จักบำรุงปรุงแต่งให้พอดีพองามแล้ว ร่างกายก็จะต้องเจริญด้วยความบริสุทธิ์ แล้วดวงจิตก็จะต้องเจริญตามเป็นลำดับฯ

8. **โลก** นั้นมีสูง ๆ ต่ำ ๆ ดี ๆ ชั่ว ๆ ตัวเราก็เหมือนโลก ร่างกายนี้ถึงแม้จะบำรุงให้มันอิ่มหมีพีมันอย่างไร สวยงามอย่างไร สุขสบายอย่างไร มันก็จะต้องมีเสียหายบ้าง ดีบ้าง **สำคัญแต่ดวงจิตของเรา ต้องคอยระวังอย่าให้มันเสีย** คืออย่าให้มันแตกแยกออกไปตามอารมณ์ต่าง ๆ คือ จิตที่คิดดีคิดชั่วในอารมณ์ทั้งหลาย ก็ย่อมจะทำให้ดวงจิตของบุคคลผู้นั้นก้าวขึ้นสู่ระดับสูงได้ ฉะนั้นเราจะต้องทำให้มันเป็นยอดเดียว คือเป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว อย่าให้อารมณ์มันมาบังคับจิตของเรา เราต้องตัดออกไปเสียจาก รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ และโผฏฐัพพารมณ์ ให้เหลือแต่ **ธรรมารมณ์** อันเดียว คือให้เป็นกุศลธรรมเกิดขึ้นในดวงจิต อย่าให้มีมโนทุจริตเกิดขึ้นได้ฯ

9. **"มโนทุจริต"** ก็คือ 1. **"โลภะ"** ได้แก่ความเพ่งเล็งปรารถนาในรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ 2. **"พยาปาทะ"** ได้แก่ความเพ่งเล็งในเรื่องนั้นหรือบุคคลนั้นว่าไม่ดี แล้วก็เกิดความอาฆาต จะต้องโต้ตอบหรือทำร้ายเขาให้ได้ 3. **"วิหิงสา"** คือตัว **"มิจฉาทิฐิ"** เห็นว่าทำอะไร ๆ ไปก็ไม่เกิดผลดีแก่ตน เช่น ทำทาน รักษาศีล ภาวนา ก็ไม่เห็นร่ำรวยหรือมีความสุขสบายอย่างไร ก็เลยหยุดทำความดี เราควรจะต้องขับไล่มโนทุจริต 3 ตัวนี้ไปให้พ้นจากจิตใจ เมื่อใจพ้นจากทุจริตแล้วก็จะเดินเข้าสู่ **"มโนสุจริต"** เป็น **"กุศลจิต"** เกิด **"สัมมากัมมันตะ"** การงานชอบ คือ **"กรรมฐาน"** ฯ

10. **การทำ "กรรมฐาน" นี้ ต้องเป็นการทำงานจริง ๆ จึงจะได้ผล** คือต้องจริงทั้งกายจริงทั้งวาจา และจริงทั้งใจ กายก็นั่งตัวตรงขัดสมาธิไม่เคลื่อนไหว วาจาก็สงบนิ่ง ไม่กล่าวสิ่งใด ๆ ใจก็ตั้งเที่ยงไม่วอกแวกไปตามสัญญาอดีตอนาคต ถ้าเราทำได้จริงดังนี้ การงานของเราก็จะต้องสำเร็จและเห็นผล ถ้าเราทำจับจดการงานก็ย่อมไม่สำเร็จ ท่านจึงว่า **"อนากุลา จ กมฺมนฺตา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ"** ฯ

11. **การทำ "กรรมฐาน"** นั้น จิตเป็นผู้สั่งงาน คือให้มี **สติปัฏฐาน** พิจารณาลมหายใจของตนให้ละเอียด เพราะของยิ่งละเอียดเท่าไรก็ยิ่งมีคุณภาพดีเท่านั้น ลมหายใจของเรานี้มีอยู่ถึง 5 ชั้น **จำพวกที่ 1** ลมพัดจากศีรษะลงสู่ปลายเท้า **จำพวกที่ 2** ลมพัดจากปลายเท้าขึ้นสู่เบื้องบนถึงศีรษะ ลม 2 จำพวกนี้ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปมาเหมือนกับสายพานที่สาวขึ้นสาวลง **จำพวกที่ 3** ลมที่พัดทั่วร่างกาย เป็นลมสนับสนุนและถ่ายเท เปรียบเหมือนลมรับแขก ที่คอยซึมซาบอาบอยู่ในผิวหนัง คอยส่งลมนอกเข้าใน ขับลมในออกนอก คือเก็บลมดีบริสุทธิ์ที่เป็นประโยชน์เข้าไว้ในร่างกาย และถ่ายลมที่เสียเป็นโทษออกไปจากตัวทางขุมขนและผิวหนัง **จำพวกที่ 4** ลมในท้องกั้นอยู่ระหว่างหัวใจ ตับ ปอด ส่วนหนึ่ง กับกระเพาะอาหารและลำไส้ส่วนหนึ่ง คือคอยรับอวัยวะส่วนบนไว้ให้เบา ไม่ให้ลงมาทับส่วนล่าง และคอยดันอวัยวะส่วนล่างไว้ไม่ให้ขึ้นไปเบียดส่วนบน ลมจำพวกนี้เราต้องคอยสังเกตให้รู้ว่ามันจะหนักไปทางซ้ายหรือขวามากน้อยอย่างใด **จำพวกที่ 5** ลมพัดในลำไส้ คือช่วยเตโชธาตุให้เกิดความร้อนความอบอุ่นขึ้นเหมือนกับเรานึ่งปลาหรือนึ่งอาหารมิให้เกิดความบูดเสีย เมื่ออาหารเป็นของสุกแล้วก็จะเป็นประโยชน์เหมือนกับไอน้ำที่ขึ้นไปจับบนฝาหม้อ ก็จะกลายเป็นโลหิตส่งไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนใดที่ควรไปเป็น ขน ผม เล็บ ฟัน หนัง ฯลฯ อย่างใด ก็ส่งไปยังส่วนนั้น ๆ ลมจำพวกนี้คอยพัดโบกไปมาในลำไส้อยู่เสมอ เพื่อถ่ายเทความร้อน เมื่อเวลาเรารับประทานอาหารเข้าไปนั้นก็เปรียบเหมือนกับนำอาหารใส่หม้อไปวางไว้บนเตาแล้วปิดฝา ถ้าไม่มีการถ่ายเทอากาศเข้าออกบ้างแล้ว สุมแต่ไฟอย่างเดียว ไม่ช้ากระเพาะก็จะต้องแตก ลำไส้ก็จะต้องพังเพราะปิดฝาไว้แล้วไม่มีการถ่ายเทลมอากาศให้เข้าออกได้ ไฟก็จะร้อนจัดเกินไปจนทำให้อาหารแห้งหรือไหม้เกรียมเลยไม่เกิดประโยชน์ หรือมิฉะนั้นถ้าไฟอ่อนเกินไปทำให้อาหารไม่สุกทั่ว

ก็เกิดการบูดเน่าท้องเสียไม่เป็นประโยชน์แก่ร่างกายได้อีก ลมจำพวกนี้จึงช่วยทำให้ธาตุไฟอบอุ่นพอดีแก่ร่างกาย ถ้าเราบริหารลมทั้ง 5 จำพวกนี้ได้ถูกต้องแล้ว ก็จะต้องให้ผลเป็น 2 อย่างคือ 1. **ทางกาย** ผู้ที่มีโรคมากก็จะกลายเป็นโรคน้อย ผู้ที่มีโรคน้อยก็อาจจะหายเลย ส่วนโรคที่ยังไม่เกิดก็เกิดได้ยาก 2. **ทางใจ** ก็จะเกิดความอิ่มหนำสำราญเบิกบาน สดชื่น ฉะนั้นการทำกรรมฐานนี้จึงทำให้เราหมดเวรหมดกรรมด้วย เพราะตัวอกุศลไม่มีโอกาสที่จะเข้ามาแทรกแซงในดวงจิตของเราได้ อายุก็จะยืนนาน สังขารก็สมบูรณ์ ถ้าเราหมั่นเจริญกรรมฐานให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป ธาตุทั้งสี่ในตัวเราก็จะกลายเป็นธาตุสีขาวบริสุทธิ์ เหมือนพระพุทธเจ้าของเรานั้น พระองค์ก็ได้ทรงกลั่นกรองธาตุขันธ์ของพระองค์อย่างละเอียดที่สุด จนกลายเป็นของบริสุทธิ์สะอาดและศักดิ์สิทธิ์ เช่นพระบรมสารีริกธาตุที่ปรากฏให้เราเห็นอยู่ทุกวันนี้ แม้จะถูกเตโชธาตุเผาผลาญพระสรีระหมดสิ้นแล้ว แต่พระบรมสารีริกธาตุของพระองค์ก็ยังมิได้สูญหายไปจากโลกแม้แต่ส่วนเดียว ยังเป็นของอัศจรรย์ยิ่งอยู่จนทุกวันนี้

12. **ถ้าเราเจริญ กรรมฐาน** ด้วย **อานาปานสติ** จนลมละเอียด จิตละเอียด ลมหยุดนิ่ง จิตสงบนิ่งแล้ว เราจะสามารถมองเห็นร่างกายและดวงจิตของเราได้ดี กายและจิตมันจะแยกออกจากกัน ต่างคนต่างอยู่ เหมือนคนนอกก็ไม่เข้าใน คนในก็ไม่ออกนอก วิชาความรู้ก็จะเกิดขึ้นในตัวของเราเองว่ากายนี้เป็นอย่างไร จิตเป็นอย่างไร กายของเรานี้มันมาอย่างไรหนอ เราก็รู้แล้วมันจะไปอย่างไรหนอ เราก็รู้ที่มาที่ไปของมันอยู่ที่ไหน เราก็จะรู้ได้ตลอด เราทำกรรมอันใดไว้ในอดีตชาติที่ผ่านมาจึงส่งผลให้มาเกิดในสภาพอย่างนี้ ๆ เราก็จะรู้ นี้เรียกว่า "**ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ**" อย่างหนึ่ง 2. มนุษย์และสัตว์ทั้งหลายที่เป็นพ่อแม่ ญาติพี่น้องเพื่อนฝูงของเรานั้น คนใดมีความเป็นมาอย่างไร และตายแล้วจะไปเสวยสุขหรือทุกข์อย่างไรที่ไหน เราก็อาจจะติดตามส่งกระแสจิตไปคอยดูคอยช่วยเหลือเขาได้ เรียกว่า "**จุตูปปาตญาณ**" อย่างหนึ่ง 3. จะมองเห็นกายและจิตของตนเองว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนเกิดความเบื่อหน่ายก็จะเป็นเหตุให้ปล่อยกายได้ พ้นจากสังโยชน์ความติดข้อง สังโยชน์นี้ก็มีตัวอย่างเช่น ติดใน **โลกธรรม** อย่างหนึ่ง คือ เมื่อมีลาภ ยศ สุข สรรเสริญก็ชอบใจ ไม่ผิดอะไรกับ "**มัจจุราช**" เขามัดมือเราไว้แน่น พอเขาเอาแส้หวดเข้าทีเดียว คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ เป็นทุกข์ ถูกนินทาก็ล้มกลิ้งเลย อีกอย่างหนึ่ง **สักกายทิฏฐิ** ติดในตัวตน เห็นเป็นเราเป็นเขา ก็ทำให้เกิดความยึดมั่นสำคัญผิด แล้วอีกอย่างหนึ่ง **วิจิกิจฉา** ก็เกิดความลังเลสงสัยวิ่งกันไปวิ่งกันมา ไม่รู้ว่าจะไปข้างไหนดี ก็เลยหมุนไปหมุนมาอยู่ตามโลกนี่เอง เมื่อเรารู้ความเป็นไปของกายและจิตดี เราก็จะพ้นจากเครื่องข้องดังกล่าวมาแล้ว จิตก็จะหลุดจากกาย ละเสียได้ซึ่งกิเลส อาสวะ เรียกว่า "**อาสวักขยญาณ**" ดวงจิตเข้าถึง **วิปัสสนาญาณ** ก็จะไหลเข้าสู่กระแสธรรมถึง**พระนิพพาน** เป็นที่สุด ฯ

13. เมื่อเราหยุดหมุนตามโลก เราก็จะมองเห็น "**โลก**" คือตัวของเราได้ชัดเจน คือ

จิตของเราหยุดเราจึงมองเห็นกาย ฉะนั้นเราทั้งหลายจึงควรจะพากัน **สกัดความหมุนแห่งกายให้น้อยลง** คือกลั่นกรองในธาตุทั้งสี่ ให้ละเอียดมาก ๆ **สกัดวาจาให้สงบ** และ**สกัดใจให้ตั้งเที่ยง** โดยการเจริญสมาธิ วิตกวิจารอยู่ในลมหายใจของตน เมื่อจิตของเราหยุดหมุนไปตามสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ กาย วาจา ก็จะหยุดตาม เมื่อต่างคนต่างหยุดก็จะมองเห็นกันได้ถนัด จิตก็จะรู้เรื่องของกายได้ตลอด เกิด **วิปัสสนาญาณ** เป็นการสกัดความหมุนเวียนแห่ง **"สังสารจักร"** ให้ช้าลง ชาติภพก็จะน้อยเข้า ๆ จนในที่สุดเราก็จะไม่ต้องกลับมาอยู่ในโลกอีก ฯ

14. **การเจริญกรรมฐานเป็นอาหารของใจอย่างหนึ่ง** อาหารของร่างกายนั้นไม่เป็นของถาวร กินเช้า กลางวันหิว บ่ายกิน เย็นหิวอีก กินวันนี้อิ่ม พอรุ่งขึ้นก็หิวอีก กินไปถ่ายไปอย่างนี้ไม่มีวันพอเพียง ต้องหามาให้กินกันอยู่เรื่อย ส่วนอาหารของใจนั้น ถ้าทำให้ดี ๆ ชั่วเวลาเพียงนิดเดียวจะอิ่มไปจนตลอดชีวิต ฯ

ทำจริง ได้จริง

วัดอโศการาม,

23 สิงหาคม 2501

---

1. ทำไมเขาจึงเรียกวัน 8 ค่ำ 14 ค่ำ หรือ 15 ค่ำว่า **"วันพระ"** วันพระคำนี้มาจาก **"วระ"** ซึ่งแปลว่า "ดีเลิศ" "ประเสริฐ" การที่เรียกเช่นนี้ก็เห็นจะเป็นเพราะในสมัยพุทธกาลนั้น พระสาวก หรือพุทธบริษัทของพระองค์ที่มาฟังพระธรรมเทศนานั้น ได้สำเร็จมรรคผลเป็น **โสดา สกิทาคา อนาคา และอรหันต์** กันในวัน 8 ค่ำ 14 ค่ำ และ 15 ค่ำ เป็นส่วนมาก ฉะนั้น วันดังกล่าวนี้จึงถือว่าเป็นวันดี วันเลิศ วันประเสริฐ เป็นวันมหามงคล ท่านจึงได้กำหนดให้พุทธศาสนิกชนได้มาประชุมทำบุญรักษาศีล และฟังธรรมกันตามวัดวาอารามต่าง ๆ ในวันดังกล่าวนี้ เพื่อทำสถานที่ให้เกิดมงคล และทำตนของตนเองให้เกิดมงคลด้วยฯ

2. การบำเพ็ญคุณงามความดีให้แก่ตัว ก็คือมีการให้ทาน รักษาศีล 5 ศีล 8 ฟังเทศน์และเจริญสมาธิภาวนา เป็นต้น นี้เรียกว่าเป็นการหาสมบัติ คือ **อริยทรัพย์** ให้แก่ตนคนไม่มีปัญญานั้นจะหาทรัพย์ก็หาไม่เป็น เก็บทรัพย์ก็เก็บไม่เป็น และใช้ทรัพย์ก็ใช้ไม่เป็น คือไปแสวงหาในทางที่ผิดบ้าง เก็บไม่พ้นภัยบ้าง และใช้ก็เป็นโทษ ทรัพย์นั้นก็ย่อมนำความทุกข์ความเดือดร้อนมาให้แก่ตัวเจ้าของเอง ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้มีปัญญารู้จักหาทรัพย์ รู้จักเก็บรักษา และรู้จักใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนและผู้อื่นด้วยฯ

3. ทรัพย์ทางโลก คือ **โลกิยทรัพย์** เป็นของที่ไม่ถาวร ได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ เป็นต้น ได้มาแล้วก็กลับเสื่อมได้ ท่านจึงสอนให้บุคคลพากันทำบุญ กุศล คือ แสวงหา **อริยทรัพย์** ไว้ เพื่อเป็นของไม่เสื่อม ไม่สูญ คงทน แน่นอน และปลอดภัย คือ ได้แก่การให้ทาน รักษาศีล และเจริญภาวนา เป็นต้น **ทานและศีล** เป็น **"บุญภายนอก"** เปรียบเหมือนเครื่องทรงของกษัตริย์ที่จะแต่งกายคนให้งดงาม ส่วน **"บุญภายใน"** คือ **ภาวนา** เป็นเครื่องแต่งดวงใจให้งดงาม เครื่องทรงและ

เครื่องแต่งทั้ง 3 ประการนี้ เป็นสมบัติที่พระพุทธเจ้าทรงประทานไว้ให้เป็นมรดกแก่พระสาวก ซึ่งเป็นลูกของท่าน ตลอดจนอุบาสก อุบาสิกา อันตกทอดมาถึงพวกเราได้ใช้แต่งกันมาจนถึงทุกวันนี้ฯ

4. **ทาน** การบริจาคหรือการสละ ก็เป็นอาภรณ์อย่างหนึ่ง ศีล การรักษามรรยาททางกาย วาจา ก็เป็นอาภรณ์อย่างหนึ่ง และ**ภาวนา** การทำใจให้ตั้งมั่นบริสุทธิ์ ก็เป็นอาภรณ์อย่างหนึ่ง การกระทำ กาย วาจา และใจ ให้งดงามนี้ เป็นเครื่องแต่งเครื่องทรงของกษัตริย์และผู้ดีพระอริยสงฆ์สาวกของพระองค์ที่ท่านได้สำเร็จกันไปแล้วนั้น ก็อาศัยเครื่องทรงอย่างนี้มาก่อน **พระพุทธเจ้านั้นท่านเป็นลูกพระมหากษัตริย์** เมื่อมุ่งหน้าจะเข้ามาเป็นลูกของพระองค์ เราก็จะต้องแต่งตัวให้ภาคภูมิสมเกียรติกับที่จะเป็นลูกกษัตริย์ด้วย เช่น มีการรักษาศีล 5 ศีล 8 ศีล 10 และศีล 227 เป็นต้น เครื่องทรงของพระภิกษุสามเณรที่เป็นเพศนักบวชก็คือ รักษาศีล 227 และศีล 10 กับอาศัยปัจจัย 4 เป็นเครื่องสนับสนุน ปัจจัย 4 นั้น เป็นเพียงเครื่องทรงที่ทำให้หายจากความไม่น่าดู และดำรงชีวิตอยู่ได้ แต่ไม่ใช่เครื่องแต่งใจ ส่วนอุบาสกและอุบาสิกา ก็พากันแต่งกายด้วยศีล 5 บ้าง ศีล 8 บ้าง ถ้าใครแต่งตัวไม่งดงาม ผู้นั้นก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำลายเกียรติในพ่อของตัว คือ พระพุทธเจ้า และทำลายตัวเองด้วยฯ

5. เครื่องทรงอีก 4 อย่างของพระภิกษุสามเณรนั้น ก็คือ**อาหารบิณฑบาต, จีวร เครื่องนุ่มห่ม, เสนาสนะ ที่อยู่อาศัย, และคิลานเภสัช ยาแก้โรค** เมื่อผู้ใดประกาศตนว่าจะเข้ามาสมัครเป็นลูกของพระพุทธเจ้าอย่างนี้แล้ว คนเขาก็จะหาเครื่องทรงเหล่านี้มาถวาย ถ้าไม่อาศัยเครื่องทรงอย่างนี้ ท่านก็จะมีรูปกายตั้งอยู่ไม่ได้ แต่ก็อย่าหลงไปในเครื่องทรงเหล่านี้ ต้องรู้จักประมาณในการบริโภคใช้สอย รู้จักประมาณในการเก็บรักษา และรู้จักประมาณในการใช้ด้วย **ส่วนเครื่องแต่งใจนั้น ก็คือ "ข้อปฏิบัติ"** ได้แก่ การเจริญสมาธิภาวนา ทำจิตใจให้เป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมองฯ

6. คนในโลกนั้น มีจำนวนตั้งหลายร้อยล้านคน แต่ก็ไม่มีใครเป็นคนที่ค้นพบความจริงของโลกได้ มีพระพุทธเจ้าของเราซึ่งเป็นวีรบุรุษองค์เดียวเท่านั้น ที่ทรงเป็นผู้กล้าหาญบากบั่นและมีความเพียรจริง พระองค์จึงได้ทรงค้นพบของจริง คือ ความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บและไม่ตาย อันเป็นความบรมสุขในโลก พวกเราทุกคนก็ต้องการสิ่งนี้แต่ไม่กระทำจริง จึงได้**พบแต่ของไม่จริง** พบแต่ของลวง ซึ่งทำให้เพลินไปชั่วขณะ แล้วก็กลับเป็นความทุกข์ในภายหลังฯ

7. **พระพุทธเจ้านั้น** พระองค์ทรงตั้งพระทัยอย่างจริงจังว่า **"เราจะต้องการความบรมสุขอันแท้จริง สิ่งอื่นเราไม่เอา** จะวิเศษวิโสเพียงใดก็ไม่ต้องการ **จะต้องการแต่ความสุขอัน**

แน่นอน อันไม่กลับกลายเป็นอื่นได้" ฉะนั้น พระองค์จึงทรงอุตสาหะ วิริยะ พากเพียรบากบั่น ไม่ท้อถอยในการที่จะค้นคว้าหาของจริง แม้จะถึงแก่พระชนมชีพดับสลายก็ทรงยอม จนในที่สุดพระองค์ก็ได้พบของจริงอันนั้น คือ **นิพพานธรรม** ถ้าพวกเราเป็นผู้แสวงหาความจริงเหมือนอย่างพ่อ ตั้งใจจริงและทำจริงลงไปแล้ว ความจริงจะหนีเราไปไม่ได้ ผู้นั้นก็จะต้องได้พบของจริงสมตามความปรารถนาฯ

๘. ทุกคนที่เกิดมาย่อมต้องการความสุขกันทุกคน แม้แต่สัตว์เดียรัจฉาน มันก็ดิ้นรนแสวงหาความสุข แต่ความปฏิบัติของเราไม่ตรงต่อเจตนาของตนเอง ความสุขที่เราต้องการจึงไม่สมปรารถนา เป็นเช่นนี้ส่วนมาก ก็เพราะไม่มีความจริงนี่แหละ เช่นอย่างคนที่มาวัดนั้นถ้าเขามาบำเพ็ญทาน ศีล ภาวนา เพื่อความสรรเสริญเยินยอหรือความมีหน้ามีตาแล้ว การกระทำนั้น ๆ ก็ไม่เป็นบุญเป็นกุศล และความสุขซึ่งต้องการจากบุญอันนั้น ก็ไม่สมหวังจึงกลายเป็นทุกข์ แล้วก็พากันลงโทษ ทาน ศีล ภาวนา ว่าไม่เห็นได้ผลดีอย่างไร แต่หานึกไม่ว่าตนเองเป็นผู้ทำไม่ถูกไม่ตรง และไม่ดีเอง กลับไปลงโทษบุญกุศล และลงโทษพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ว่าไม่ดีจริงบ้าง หาว่าพระพุทธศาสนาเป็นของหลอกลวงเหลวไหลบ้าง แต่แท้จริงนั้น พระพุทธศาสนาเป็นเรื่องของความจริง **ถ้าใครไม่จริงต่อพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาก็ไม่จริงกับผู้นั้นและผู้นั้นก็จะรู้จักพระพุทธศาสนาที่แท้จริงไม่ได้ฯ**

๙. การปฏิบัติธรรมที่ไม่จริงนั้น ก็เปรียบเหมือนกับการเล่นละครให้คนดู แต่งตัวออกมาอยู่หน้าเวที บอกว่าเป็นตัวนั้นตัวนี้ แต่ความจริงเขาไม่ได้เป็นดังที่แต่ง เช่น แต่งเป็น "ตำรวจ" แต่คนนั้นก็ไม่ได้เป็นตำรวจ แต่งเป็นเทวดา นางฟ้า แต่คนนั้นก็ไม่ได้เป็นเทวดาหรือนางฟ้า การเล่นละครนั้นเขาเล่นเพื่อให้คนนิยม สรรเสริญ เยินยอ มีหน้ามีตาและเพื่ออาชีพรายได้มาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องไปวัน ๆ หนึ่ง ถ้าใครเล่นดีก็มีชื่อเสียง รายได้ก็มาก เมื่อเป็นดังนี้ ต่อไปก็ชักจะกลายเป็นกิเลส เกิดการฟุ้งเฟ้อ เห่อเหิม โอ้อวด เป็นเหตุให้มีภัยมาถึงตน เช่น รวยมาก ๆ ก็ซื้อเพชรนิลจินดามาตกแต่งร่างกาย หรืออวดเขาว่าเป็นคนมั่งมีก็เลยถูกโจรผู้ร้ายมาปล้นจี้ฆ่าตายบ้าง หรือถ้ามีคนนิยมมาก ก็เป็นเหตุให้เกิดการริษยา ปองร้ายแข่งดีบแข่งดีกันแย่งชื่อเสียงหรือแย่งอาชีพกันขึ้น ก็ก่อความเดือดร้อนให้แก่ตัว หรือในการแสดงละคร สมัยหนึ่งเป็นที่นิยมชมชอบของมหาชนมาก ต่อมาภายหลังกลับเสื่อมความนิยมไป รายได้ก็ตกต่ำ ตนเองก็ทุพพลภาพไม่สามารถที่จะแสดงได้ดีเหมือนแต่ก่อน เป็นเหตุให้ไม่สมหวัง ก็กลายเป็นความทุกข์นี้อุปมาฉันใด การบำเพ็ญความดีของพุทธบริษัทนั้น ถ้าต้องการทำเพื่อความสรรเสริญเยินยอมีหน้ามีตา หรือเพื่อลาภสักการะอย่างอาชีพในการเล่นละครแล้ว ก็ย่อมจะต้องเป็นไปโดย

อาการอย่างเดียวกันนี้ คือ ไม่พ้นไปจากความทุกข์ได้ เหตุนั้นท่านจึงสอนให้ทำสิ่งใดด้วยการทำจริง **ทาน ก็ทานให้จริง ศีล ก็ศีลให้จริง** และ **ภาวนา ก็ภาวนาให้จริง** อย่าทำเล่น ๆ แล้วผลแห่งความจริงก็ย่อมจะต้องเกิดจากการกระทำเหล่านี้ไม่ต้องสงสัยฯ

10. การที่เรามุ่งหน้ามาวัดวันนี้ ก็เพื่อต้องการจะนำเครื่องทรงของกษัตริย์และเครื่องแต่งใจของ **อริยะ** มาประดับประดา คือ **ศีล สมาธิ และปัญญา** ซึ่งเป็นอาภรณ์ที่งดงามจริง แต่ถ้าผู้ใดประพฤติปฏิบัติไม่จริง ทำหลอกตนเองและหลอกผู้อื่น ก็จะไม่ผิดอะไรกับนำเครื่องทรงไปแต่งให้แก่ลิง ลิงนั้นก็รังแต่จะทำความสกปรกเลอะเทอะให้แก่เครื่องทรงหรือฉีกขาดทำลายเสีย เพราะลิงนั้นมันไม่มีความรู้ในเรื่องความสวยงาม และคนดูเขาก็มองเห็นว่า นั่นเป็นละครลิง เครื่องทรงภายนอกนั้นมันเป็นของจริง แต่ตัวในมันไม่จริงอย่างเครื่องแต่งตัว เช่น เอาเสื้อหมวก กางเกงทหารไปแต่งให้มันเป็น **"ทหาร"** มันก็เป็นอยู่ที่เสื้อ หมวก และกางเกงเท่านั้น แต่ตัวจริงมันเป็น **"ลิง"** ไม่ใช่ **"ทหาร"**ฯ

11. ดวงจิตของคนเรานี้ ถ้าจะเปรียบแล้ว ก็ไม่ผิดอะไรกับลิง เพราะลิงนั้น ตามปกติมันอยู่ตัวเดียว ก็จะเหมือนกับอยู่หลายตัว คือ มันยุกยิก เกาโน่น แกะนี่ ทำเลิกคิ้วหลิ่วตาเหลียวหน้า เหลียวหลัง เดี๋ยวก็วิ่งขึ้นวิ่งลง ไม่มีเวลาที่จะนั่งนิ่ง ๆ อยู่กับที่ได้เลย ใจของคนเราก็เช่นเดียวกันกับลิง คือ มักอยู่นิ่งไม่ได้ มันคอยแต่ยิบ ๆ แยบ ๆ ยื่นไปทางโน้นยื่นมาทางนี้ เดี๋ยวก็คิดไปข้างหน้า เดี๋ยวก็คิดมาข้างหลัง เมื่อเรานำเครื่องทรงของลูกกษัตริย์คือ **สมาธิ** มาสวมไว้ แต่ดวงใจไม่ตั้งมั่น ก็ไม่ผิดอะไรกับนำเพชรพลอยมาแต่งให้กับวานร หรือเครื่องทรงภายนอกเป็น **"พระ"** แต่ตัวจริงภายในไม่เป็นพระ ก็ไม่ใช่ **"พระ"** หรือเครื่องทรงภายนอกเป็น **"อุบาสิกา"** แต่ภายในไม่เป็นอุบาสิกา ก็ไม่ใช่ **"อุบาสิกา"** เป็นการหลอกคนดูที่โง่ ๆ เพื่ออาชีพและความหลงใหล เพลิดเพลินชั่วขณะเท่านั้นเอง หาประโยชน์อันใดมิได้ฯ

12. **เวลาเป็นของมีค่าสูง** อย่าประมาทเวลาอันเล็กน้อย จงรีบทำความดีใส่ตนเสียโดยเร็ว อย่าเห็นว่าเป็นของสายเสียแล้ว จะทำไม่ได้ "องคุลีมาล" จอมโจรซึ่งฆ่าคนตายมานับจำนวนเกือบพันคน ยังเหลือแต่จะฆ่ามารดาของตนเองอีกคนเดียวเท่านั้น แต่เมื่อได้พบพระพุทธเจ้าและได้สดับธรรมของพระองค์ ก็กลับใจละทิ้งความชั่ว ตั้งใจทำความดี เพียงวันเดียวเท่านั้น ยังสำเร็จพระอรหันต์ล้างบาปได้ตลอดชาติ นี้จึงเห็นได้ว่า การทำความดีเพียงชั่วเวลาประเดี๋ยวเดียว อาจลบล้างความชั่วอย่างมากมายให้สูญสิ้นไปได้ เหตุนั้น ท่านจึงสอนให้พากันเจริญสมาธิภาวนาอันเป็นตัวบุญสูงสุดที่สามารถจะผลักดันให้บุคคลไปสู่ความสุขอันแท้จริงได้ฯ

13. **อำนาจของความดีและความชั่วนี้ เปรียบเหมือนกับแม่เหล็กหรือแร่ธาตุที่จะดูดดึงดวงจิตของคน** ให้ทำความดีความชั่ว และไปเกิดในที่ดีเลวได้ตามอำนาจความแรงของมัน เราทำความดีหรือความชั่วไว้ มันก็เป็นแม่เหล็กตกอยู่ในโลก แล้วแม่เหล็กนั้นก็ดูดดึงตัวเราจิตเรา ให้ไปสู่สถานที่ของมัน คนโง่ที่ไม่รู้จักหลบหลีกหรือถอนตนให้พ้นจากอำนาจของความดีความชั่ว ก็ย่อมจะถูกดูดดึงไปตามสายแร่ธาตุนั้น ๆ แล้วก็ต้องเวียนว่ายอยู่ในโลกนี้อีก ไม่ไปไหน แต่นักปราชญ์ท่านมองเห็นภัยในสิ่งนี้ ท่านจึงพยายามหาทางตัดสายแร่ธาตุออกเสีย ให้หลุดลอยตัวเป็นอิสระพ้นจากอำนาจของมัน คือ ทำดีแล้วก็ตัดสายแร่ ทำชั่วแล้วก็ตัดสายแร่ ไม่ให้ติดต่อ คือ **การไม่ยึดมั่นถือมั่น ในสิ่งที่ตนได้กระทำไปแล้ว** จะทำความดีหรือความชั่วก็ตาม ไม่ยึดถือเอามาเป็นสมบัติของตัว ทิ้งไว้ให้เป็นสมบัติของโลก ไม่เก็บมาลูกคลำเลย อย่างนี้เรียกว่าเป็นผู้มีปัญญา สามารถตัดสายแร่ของโลกิยะเสียได้ฯ

14. **ปัญญาของคนเรานั้น เปรียบเหมือนกับแสงไฟ** มีอยู่เป็น 3 ชนิด คือ 1. ปัญญาอย่างหยาบ เปรียบเหมือน**แสงไฟได้** 2. ปัญญาอย่างกลาง เปรียบเหมือน**แสงไฟเทียน** หรือตะเกียง 3. ปัญญาอย่างสูง เปรียบเหมือน**แสงไฟฟ้า** ปัญญาไฟได้นั้น ต้องใช้เชื้อมาก ๆ ก้อนใหญ่ จึงจะมีแสง และถึงแม้ว่าจะสว่างก็มีควัน ท่านเปรียบด้วยการบำเพ็ญทานมัย คือ ต้องมีกำลังทรัพย์มาก แล้วก็จะต้องต่อสู้กับการกระทบกระเทือนภายนอกบ้าง ปัญญาไฟตะเกียงหรือเทียนนั้น ท่านเปรียบด้วยศีลมัย คือ ต้องมีความอดทน และต้องมีความสำรวมระวังให้บริสุทธิ์ด้วย ไฟตะเกียงนั้นต้องมีเชื้อ คือน้ำมัน และมีไส้จึงจะเกิดแสงไฟได้ตามต้องการ หรือเทียนนั้นก็ต้องประกอบด้วยไส้และเนื้อเทียน มีเนื้อเทียนแล้วไม่มีไส้ก็ใช้ไม่ได้ และไฟเทียนหรือตะเกียงนี้ เมื่อจุดขึ้นแล้วก็ต้องมีเขม่าและควัน ยังนับดีไม่ได้ ส่วนปัญญาไฟฟ้านั้นไม่ต้องอาศัยเชื้อ ไม่มีควัน ไม่มีเขม่า เป็นของสะดวกง่าย จะต้องการใช้เมื่อใดก็เปิดได้ทั้งกลางวันและกลางคืน คือ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญสมาธิ อำนาจของดวงจิตที่บริสุทธิ์ตั้งเที่ยง จะเกิดแสงความรู้เป็นวิปัสสนาญาณ สามารถมองเห็นเหตุการณ์ได้ตลอดแจ่มแจ้งทั้งทางโลกและทางธรรม "บุญ" ก็เป็นไฟชนิดหนึ่ง "ดวงจิต" ก็เป็นไฟชนิดหนึ่ง ฉะนั้น ถ้าผู้ใดทำดวงจิตของตนให้สะอาดบริสุทธิ์แล้ว ก็ย่อมจะเกิดสมาธิเป็น **"ปญฺญาปโชโต"** ซึ่งเปรียบเหมือนกับแสงไฟฟ้าหรือแสงอาทิตย์ที่สว่างจ้าอยู่ได้ตลอดเวลา 12 ชั่วโมง นี่แหละท่านจึงเรียกว่า **"ธมฺมปโชโต"** หรือ **"ปญฺญาปโชโต"** เป็นปัญญาของพระอริยเจ้าฯ

15. บุญ 3 อย่างนี้ต้องอาศัยปัญญา **เมื่อมีปัญญาแล้ว ก็จะรู้จักหาบุญได้เอง** แล้วเราจะต้องการบุญชนิดไหนเล่า? ไฟได้ ไฟเทียน ไฟตะเกียง หรือไฟฟ้า? ความตายนั้นคือความมืด

เมื่อมรณกาลมาถึงเข้าแล้ว แสงไฟ คำพูด หรือมือ เท้า แขน ขา ก็ใช้การไม่ได้ ช่วยอะไรเราไม่ได้ นัยน์ตาก็จะไม่แลเห็นแสงไฟ คำพูดก็จะไม่ได้ยิน มือเท้าก็กระดิกจับอะไรไม่ได้ วิญญาณกทรัยพ์ หรือ อวิญญาณกทรัพย์ ก็ช่วยไม่ได้ ทรัพย์ของเรานั้นคือ **ปัญญา** เป็นสิ่งที่จะขจัดโลภ โกรธ หลง ไม่ให้กำเริบ คือ ให้เป็นอโลภจิต อโทสจิต อโมหจิต แยก กาย-จิต-กิเลส 3 อย่างนี้ออกจากกัน เหมือนเราแยกเนื้อเทียนและไส้เทียนออกจากกัน ไฟ คือ กิเลสก็ต้องดับ เพราะเนื้อเทียนและไส้อยู่คนละทาง ไม่ติดต่อกัน ฉันใด **ถ้าเราแยก กาย และจิต ออกจากกัน ความรู้ของเราก็ดับ แต่ดับแล้วไม่ได้สูญไปไหน ยังคงมีอยู่ในโลก แต่เป็นความรู้พิเศษที่ไม่ต้องอาศัยกายและจิต ก็รู้ได้** เหมือนกับไฟที่ดับไปจากเทียนแล้ว ก็ไม่ได้สูญไปไหน ยังคงมีอยู่ในโลกนี้เหมือนกัน แต่ไม่ต้องอาศัยเชื้อก็มีอยู่โดยธรรมชาติ ย่อมดีกว่าไฟที่ต้องอาศัยเชื้อ เพราะไฟอย่างนี้ใช้ก็ไม่สึกหรอ แต่ไฟนั้นก็มีอยู่โดยลำพังตัวเอง บุญชนิดนี้จึงจัดว่าเป็นของเลิศกว่าบุญชนิดอื่นฯ

16. **ไฟ** ย่อมมีอยู่ทุกหนทุกแห่ง แม้แต่ก้อนน้ำแข็ง ถ้าเราแยกกาย จิต และกิเลสออกเสียจากกันแล้ว ความร้อนก็ไม่มี จิตก็ไม่ร้อน ใจก็เย็นอยู่เสมอ แสงของไฟเกิดจากความหมุนเวียนของคลื่น ถ้าไม่มีคลื่น ความหมุนก็ไม่มี คลื่นเปรียบเหมือนกิเลส ถ้าเราตัดคลื่นเสียแล้วความหมุนก็หยุด ความเกิดก็ไม่มี โลภะ โทสะ โมหะ เป็นเหมือนคลื่นหรือไส้เทียน ถ้าเราตัดไส้เทียนออก มีแต่เนื้อเทียน ไฟก็จับไม่ติด ต้องดับ อาการของเทียนที่ดับไปเหมือนความตายของคน คือ "ตายวาย" ที่มองกันเห็น ๆ แต่ไฟที่ดับไปจากเทียนมิได้สูญหายไปจากโลก เหมือนกับดวงจิตที่ดับไปจากกาย ก็ไม่ตายไปจากโลกเช่นเดียวกัน แต่กลับไปอยู่ตามลำพังของมันเองโดยไม่ต้องอาศัยรูปกาย ไม่ปรากฏรูปร่าง **นี่คือตัวรู้แห่ง "นิพพานธรรม"** ความรู้อันนี้แหละเหมือนกับแสงไฟฟ้า เราจะต้องการรู้เมื่อใด ก็รู้ได้ ไม่ต้องการรู้ ก็ไม่รู้ บางทีไม่ต้องการรู้ก็มาให้รู้ก็มี ส่วนคนธรรมดานั้น บางทีอยากรู้ก็ไม่รู้ อยากเห็นก็ไม่เห็น เหมือนไฟไต้ ไฟเทียน ถ้าปราศจากเชื้อเสียแล้ว ก็หาความสว่างไม่ได้ฯ

17. เหตุนั้นท่านจึงสอนให้พากันหมั่นฝึกหัดอบรมจิตให้ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา เพราะจิตซึ่งได้อบรมแล้วย่อมจะเกิดแสงสว่าง คือ **ปัญญา** จิตที่มิได้อบรมย่อมไม่เกิดปัญญา ปัญญานี้เป็นปัญญาที่ไม่หลง เป็นปัญญาที่รู้แน่นอน ฉะนั้น จึงขอให้พากันตั้งอกตั้งใจทำจริง ๆ คือ "ทาน" ก็ให้ทานจริง ๆ "ศีล" ก็ให้ศีลจริง ๆ "ภาวนา" ก็ให้ภาวนาจริง ๆ เป็น "พระ" ก็ให้เป็นพระจริง ๆ เป็น "เณร" ก็ให้เป็นเณรจริง ๆ เป็นอุบาสก อุบาสิกา ก็ให้เป็นอุบาสก อุบาสิกาจริง ๆ อย่าเอาเครื่องทรงมาแต่งหลอกไว้เฉย ๆ อย่าเล่นละครให้เขาดู เมื่อใครปฏิบัติ

ทำจริง ๆ ผู้นั้นก็ย่อมจะได้ผลจริง คือความสุข ถ้าใครปฏิบัติไม่จริงผลก็ย่อมไม่จริง เลยเป็นเหตุให้ท้อถอย ศรัทธาความเชื่อในพระศาสนาก็น้อยลง ทานการบริจาคก็เสื่อมไป ศีลก็เศร้าหมองไม่บริสุทธิ์ ภาวนาก็เกียจคร้าน ในที่สุดก็ลงโทษพระพุทธศาสนาว่าไม่มีความจริง แล้วก็เลยหยุดเลิก นี่เป็นข้อเสียหายอันเกิดจากการไม่ทำจริง เหตุนั้นสาธุชนทั้งหลายผู้มุ่งหวังความสุขอันแท้จริงแล้ว ก็จงพากันสำเหนียกจดจำไว้และนำไปประพฤติปฏิบัติขัดเกลาดวงจิตของตน ๆ ดู ก็จะไม่เสียเวลาที่เราได้สละกิจการงานต่าง ๆ ของโลกมาหาความดีในวันพระนี้ เราก็จักได้บุญกุศลเป็นเครื่องทรงและเครื่องแต่งตัวของเราให้งดงามดังที่ได้พรรณนามาแล้วฯ

วัดอโศการาม, 29 สิงหาคม 2501

1. **บุญ** มี 2 ชนิด คือ 1. บุญที่ยังไม่เข้าถึงดวงจิต เรียกว่า "**วัฏฏคามินีกุศล**" เป็นบุญภายนอกที่ยังเป็นไปเกี่ยวด้วยมารยาท และกิริยาอาการ ย่อมมีความหมุนเวียนไปในความเสื่อมได้เหมือนกับล้อรถยนต์ที่หมุนไปตามถนน 2. บุญที่เข้าถึงดวงจิต เรียกว่า "**วิวัฏฏคามินี-กุศล**" เป็นบุญที่สกัดความหมุนเวียนของบุคคลไม่ให้ไหลไปสู่ความเสื่อม และไม่ต้องกลับมาเกิดในโลกอีก เป็นบุญในทางโลกุตตระ ก็มีความหมุนเหมือนกัน แต่หมุนอย่างใบพัดเครื่องบินหรือดอกไม้ตะไล ที่หมุนควงขึ้นไปบนท้องฟ้า เป็นการหมุนเพื่อสร้างความเจริญให้แก่ตัวเองหมุนขึ้นไปสู่เบื้องสูงไม่มีภัย ส่วน **วัฏฏคามินีกุศล** นั้นเป็นบุญในทางโลกที่หมุนลงสู่เบื้องต่ำย่อมมีภัย บุญกุศลทั้งหลายอันใดก็ตาม ถ้ายังไม่ไหลเข้าสู่ถึงดวงจิตของบุคคลแล้ว บุคคลนั้นก็ไม่วายที่จะหิวโหย เดือดร้อน และต้องการ ฉะนั้น จึงควรพากันทำบุญกุศลให้ไหลเข้าสู่ดวงจิตจึงจะพ้นจากความทุกข์ และความต้องการปรารถนาฯ

2. การหลอมแร่ธาตุที่จะให้รวมเป็นเนื้อเดียวกันได้นั้น จะต้องหลอมแร่ที่เป็นธาตุชนิดเดียวกัน เช่นเหล็กต่อเหล็ก หรือตะกั่วกับตะกั่ว ถ้าจะนำตะกั่วมาหลอมปนกับเหล็กเช่นนี้ก็ย่อมเป็นผลสำเร็จไปไม่ได้ ยิ่งหลอมไปก็ยิ่งจะทำให้เกิดผลแข็งกระด้างและแตกร้าวเสียหายฉันใด การทำบุญกุศลก็เช่นเดียวกัน ถ้าเรามานั่งฟังเทศน์ แต่ใจของเราไม่เป็นไปเหมือนกับเทศน์ก็ไม่ได้รับผลเป็นบุญเป็นกุศล การเทศน์นั้นผู้แสดงย่อมกล่าวด้วยจิตอย่างหนึ่ง และกล่าวด้วยหลักธรรมข้อหนึ่ง ต้องใช้ความเลือกเฟ้น และพิจารณาไตร่ตรองว่าควรจะกล่าวคำใดเรื่องใดจึงจะสมควรแก่ผู้ฟัง และให้ประโยชน์แก่ผู้ฟัง ฉะนั้นการฟังเทศน์ก็ควรพากันฟังด้วยจิตด้วยใจจริง ๆ ให้ธรรมะคำสอนนั้นไหลเข้าสู่ถึงดวงจิตดวงใจ แล้วก็ใช้ข้อสังเกตพิจารณาเหตุผลดูว่าจะสมควรเชื่อและควรกระทำตามหรือไม่ ถ้าผู้เทศน์และผู้ฟังต่างกระทำหน้าที่ของตนด้วยความตั้งเจตนาจริงตรงกันดังนี้แล้ว ผลก็จะต้องเกิดขึ้นเป็นตัวบุญกุศลทั้งสองฝ่ายฯ

3. **การเคารพในสิ่งที่ควรเคารพย่อมเป็นมหามงคลอันสูงสุด** การเคารพที่จะพูดถึงนี้ก็มีอยู่

สั้นๆ 3 อย่าง คือ 1. เคารพต่อสถานที่ 2. เคารพต่อบุคคล และ 3. เคารพต่อตนเอง การเคารพต่อสถานที่และเคารพต่อบุคคลนั้นเป็นการเคารพภายนอก แต่การเคารพตนเองนั้นเป็นการเคารพภายใน การเคารพต่อสถานที่นี้ ถ้าจะยกตัวอย่างก็ได้แก่ 1. **"อุเทสิกเจดีย์"** มีพระพุทธรูปซึ่งหล่อหลอมด้วยโลหะ หรืออิฐปูน หรือแกะสลักด้วยวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เพื่อใช้เป็นที่เคารพสักการะแทนองค์พระพุทธเจ้า นี้เราควรเคารพกราบไหว้ไม่ตีเสมอ 2. **"ธรรมเจดีย์"** คือ หนังสือ ใบลาน หรือคัมภีร์ ซึ่งบุคคลไม่สามารถทรงจำคำสั่งสอนของพระองค์ไว้ได้ก็พากันเขียนไว้เป็นตัวอักษร สำหรับกราบไหว้และบูชา 3. **"บริโภคเจดีย์"** คือบริขาร เตียง ตั่ง บาตร จีวร ธรรมกรก กล่องเข็ม ฯลฯ เป็นต้น ซึ่งเป็นบริขารที่พระพุทธเจ้าทรงใช้นั้น บุคคลได้นำมาบรรจุไว้ในเจดีย์ เพื่อเป็นที่ระลึกถึงพระองค์นี้อย่างหนึ่ง กับอีกอย่างก็ได้แก่สถานที่ซึ่งพระองค์ประสูติ ตรัสรู้ แสดงธรรมจักร และปรินิพพาน เป็นต้น หรือต้นพระศรี-มหาโพธิ์ ซึ่งบุคคลได้นำต้นและหน่อของเดิมไปปลูกไว้ ณ สถานที่ต่าง ๆ นั้น ก็จัดเป็น **บริโภคเจดีย์** ที่ควรเคารพส่วนหนึ่งเหมือนกัน 4. **"ธาตุเจดีย์"** คือ สถานที่บรรจุพระบรมสารีริกธาตุของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นต้นฯ

4. เมื่อเราได้ผ่านหรือพบเห็นสถานที่เหล่านี้ เราก็จะต้องมีความเคารพ กราบ ไหว้บูชา ด้วย กาย วาจา ใจ ไม่แสดงกิริยาลบหลู่ดูถูกเหยียดหยาม แม้พระพุทธรูปจะไม่ใช่องค์จริงของพระพุทธเจ้า แต่เราก็ได้สร้างขึ้นเพื่อเป็นตัวแทนของพระองค์ นี่เป็นการเคารพในอุเท-สิกเจดีย์ ส่วนธรรมเจดีย์นั้น จะเป็นหนังสือ คัมภีร์ หรือใบลานก็ดี เราจะต้องท่อง เรียน สวด และเก็บไว้ด้วยความเคารพอย่างสูง ตั้งแต่คอของเราขึ้นไปถึงศีรษะ หมายความว่าเหนือจากที่เรานอนขึ้นไป ไม่ใช่โยน ๆ ไว้ตามพื้น หรือใต้โต๊ะ ใต้เตียง ตามถนนหนทางที่เดินเหยียบย่ำไปมา บางคนแสดงตนเป็นนักธรรมะ และพูดธรรมะคล่องแคล่วแตกฉาน แต่นำหนังสือธรรมไปฉีกทิ้งไว้ในส้วมก็มี อย่างนี้เป็นการไม่เคารพในพระพุทธเจ้า คือลบหลู่คำสอนของพระองค์ฯ

5. การเคารพในบุคคลนั้น ก็คือบุคคลใดเป็นผู้ประพฤติดีมีศีลธรรม เราก็ควรนอบน้อมกราบไหว้ หรือผู้ใดควรแก่ทักษิณาทาน เราก็ทำด้วยความเคารพ ผู้ใดเป็นผู้ที่ควรเคารพด้วยประการใด เราก็ควรทำให้เหมาะสมกับความดีงามของบุคคลผู้นั้น เช่น บิดา มารดา พระ-มหากษัตริย์ ครู อาจารย์ ผู้แก่ผู้เฒ่า หรือผู้เป็นใหญ่เป็นประธาน และสมณชีพราหมณ์ผู้ทรงความดีความบริสุทธิ์เป็นต้นฯ

6. การเคารพต่อตัวเองนั้นก็คือ เคารพในกาย วาจา และใจของตนเอง **กาย** หมายถึงการกระทำทุกสิ่งต้องระวังให้เป็นไปด้วยกายสุจริต 3 และตั้งอยู่ในศีล ไม่ล่วงละเมิด **วาจา** หมายถึงคำที่กล่าวออกไปก็ให้เป็นไปด้วยวจีสุจริต 4 **ใจ** ก็ให้คิดนึกประกอบไปด้วยมโนสุจริต 3 ผู้ใดรักษากาย วาจา และใจของตนไว้ให้ดีให้ชอบ ได้ชื่อว่าผู้นั้นเป็นคนสะอาดไม่มีมลทินและเป็นผู้ที่มีความเคารพต่อตัวเองฯ

7. คำว่า **"ปิสุณาวาจา"** ซึ่งแปลว่า "พูดส่อเสียด" นั้น ไม่หมายความเฉพาะแต่พูดเรื่องที่ไม่ดี เรื่องที่ดีบางอย่างก็ไม่ควรพูด เพราะคนเราย่อมมีความดีไม่เสมอกัน ถ้าเรานำเรื่องความดีของคนหนึ่งไปพูดให้อีกคนหนึ่งฟัง บางทีเขาก็ไม่พอใจ เพราะคนเรานั้นมักจะมีความอิจฉาริษยากันอยู่เกือบแทบทุกคน ถ้าได้ยินใครนำเรื่องความดีของคนอื่นซึ่งดีกว่าตัวมาเล่าให้ฟังแล้วก็มักจะเห็นเป็นเยาะเย้ย เลยทำให้เกิดบาดหมาง พยาบาทและเกลียดชังขึ้นได้ ฉะนั้น ถึงแม้จะเป็นคำดีก็ไม่ควรกล่าว ถ้าไม่เสมอภาคกัน ชั่วก็ไม่ควรกล่าว **ความชั่วก็ต้องสงวน ความดีก็ต้องระวัง** เหมือนกับการที่เราส่งมีดไปให้คน ๆ หนึ่งนั้น เราเจตนาจะให้เขาใช้ประโยชน์ แต่เขากลับนำไปฆ่าไปประหารกัน เช่นนี้กลายเป็นโทษ ทั้งแก่ตัวเองและผู้รับด้วยฯ

8. คำว่า **"วันพระ"** นี่เป็นวันมหามงคล ซึ่งเราควรจะต้องเคารพด้วยอีกอย่างหนึ่งเหมือนกัน คือเคารพในวัน เคารพในเวลา และเคารพในการปฏิบัติ ไม่ควรปล่อยให้วันเวลาผ่านพ้นไปโดยไร้ประโยชน์ เราควรจะพากันมาบำเพ็ญบุญกุศล ทั้งทางกายและทางใจ ควรเสียสละกิจการงานของโลกในวันนี้เสียชั่ววันเวลา แม้ว่าวันนี้เรามีรายได้เป็นมหาเศรษฐีเท่าไรก็ย่อมสละหมด ไม่เอาอะไรทั้งสิ้น สละรายได้ ผลประโยชน์ ซึ่งจะเป็นความดีงามในทางโลกโลกีย์มุ่งหน้าเข้ามาวัดเพื่อบำเพ็ญทาน ศีล และภาวนา หาบุญกุศลให้แก่ตน เป็นการเคารพตัวเองและเคารพในพระพุทธเจ้าด้วย ลูกของพระพุทธเจ้านั้นก็มีอยู่ 4 คนเท่านั้น คือ พระภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา ซึ่งเรียกว่าพุทธบริษัท 4 เมื่อเราแสดงตนเป็นลูกของท่านแล้ว เราก็ต้องสร้างความดีงามให้แก่ตน เพื่อเป็นการเคารพใน "พ่อ" ของเราด้วย

9. **"พุทธคารวตา"** เคารพในศีล คือ ชำระ กาย วาจา ของตนให้บริสุทธิ์เพื่อเป็นพุทธบูชา **"ธรรมคารวตา"** เคารพในสมาธิ ชำระใจของตนให้สะอาดผ่องแผ้วพ้นจากนิวรณธรรมเครื่องเศร้าหมอง แผ่เมตตาจิตให้แก่กันและกันในหมู่คณะ คนร่วมโลกตลอดจนสัตว์เดียรัจฉาน บางคนเคียดแค้นชิงชังกัน พออีกฝ่ายหนึ่งเสียใจไปกระโดดน้ำตาย คนที่เคยเกลียดโกรธกันนั้นไปเห็นศพลอยน้ำมาตุ๊บป่อง ๆ ก็ไปนั่งร้องไห้ขี้มูกย้อย เช่นนี้ก็น่าจะผลักหัวคนนั้นให้มันจมลงไป

ในน้ำเสียด้วย เพราะเวลาเป็น ๆ อยู่ด้วยกันก็ไม่รักใคร่กัน ทำให้เขาเจ็บช้ำน้ำใจ จะมาสงสารกันเมื่อเวลาตายไปแล้วเช่นนี้ จะเกิดประโยชน์อันใด เป็นการเมตตาที่ไม่ถูกทางเลย บางคนไม่เคารพในสมาธิ ทำมรรยาทและส่งเสียงอึกทึกให้เขาใจวอกแวกไปในเวลาที่กำลังนั่งสงบอยู่ อย่างนี้ก็ไม่เคารพในธรรม เป็นโทษแก่ตนด้วย ถ้าผู้นั้นตายไปก็จะต้องไปเกิดในชาติคนต่ำ เป็นคนโง่ไม่มีปัญญา สติก็ไม่สมบูรณ์ จะต้องกลายเป็นคนไม่เต็มบาทอย่างที่เขาเรียกกันว่าคน 2 สลึงบ้าง คน 3 สลึงบ้างเป็นต้น **"สังฆคารวตา"** จงพากันเคารพในปัญญาคือนำปัญญาไปใช้หาความดีในทางธรรม ไม่ควรมุ่งไปหาความดีทางโลก เพราะความดีทางโลกเป็นของที่ตกต่ำได้ ไม่ถาวร ไม่เป็นทางพ้นไปจากทุกข์ จึงควรพากันเจริญสมาธิให้สูงขึ้นโดยลำดับ จนปลดเปลื้องกิเลสอาสวะของตนเองให้หมดสิ้นไปจากใจ การเคารพใน 3 ประการนี้ จักเป็นมหามงคลอันยิ่งฯ

10. เมื่อเราทำความเคารพต่อสถานที่ใด สถานที่นั้นก็ย่อมเป็นมงคล และตัวเราก็เป็นมงคล เราเคารพต่อบุคคลใด บุคคลนั้นก็เป็นมงคลและตัวเราก็เป็นมงคลด้วย ฉะนั้น เมื่อเราเคารพในพระพุทธเจ้า พระธรรม และ พระสงฆ์ เราก็จะมีความมงคลอย่างสูงสุด คือ มีความสุข ร่มเย็น ใครมาทำบุญกุศลให้ไหลเข้าสู่ดวงจิต ก็เป็น "วิวัฏฏคามินีกุศล" จะเป็นทางให้พ้นจากความเวียนว่ายตายเกิด **คนไม่เชื่อบุญก็คือคนไม่ใคร่จะทำบุญ คนไม่เชื่อบาปก็คือคนที่ทำความชั่วเสมอ ๆ** นำความอัปมงคลมาสู่ตนเอง คือความทุกข์ ผู้ใดปรารถนาความสุข ความมีมงคล ก็จงนำไปประพฤติปฏิบัติดังได้พรรณนามาแล้วนั้นฯ

วัดอโศการาม, 30 สิงหาคม 2501

1. เวลานั่งสมาธิ อย่านึกว่าเรามานั่งที่ศาลานี้ ให้นึกว่าเรานั่งอยู่ในป่าลึกคนเดียว ตัดปลิโพธกังวล ไม่คิดถึงหมู่คณะและใครทั้งหมด เรื่องดี ชั่ว มี จน ก็ไม่ต้องคิด คิดแต่เรื่องในกายของตัวเอง และตั้งสติดูลมหายใจของตนอย่างเดียว หรือมิฉะนั้นก็ให้คิดว่าเวลานี้เรากำลังนั่งอยู่เฉพาะพระพักตร์พระพุทธเจ้า เราจะต้องระวังตัวระวังมารยาทของเราให้ดี ไม่ทำกิริยาลุกลิกลุกลน หรือแกะโน่น เกานี่ กายก็ตรง ใจก็ตั้งเที่ยงเฉพาะพระองค์ คือ "**พุทโธ**" อย่างเดียว มีสติทุกลมหายใจเข้าออก ไม่วอกแวกไปไหนฯ

2. ถ้าใครไม่ตั้งใจทำจริง ก็เป็นการหลอกครูบาอาจารย์ หลอกคนอื่น และหลอกตัวของตัวเองด้วย การหลอกนั้นก็คือ เรามานั่งหลับตาทำสมาธิ แต่ใจมิได้สงบนิ่งให้เป็นไปตามกิริยาอาการภายนอก เช่นนี้ย่อมเป็นโทษและเป็นบาปแก่ตนเองด้วยฯ

3. ผลก็เกิดจาก**การไม่ตั้งใจจริงนั้น** คือ เราก็จะทำได้ดีบ้าง ไม่ดีบ้าง รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง และเห็นบ้าง ไม่เห็นบ้าง ผลดีจึงได้ไม่สม่ำเสมอ นี่เป็นเหตุร้ายข้อที่ 1 ข้อที่ 2 **การเหม่อ** คือใจไปคิดถึงสิ่งอื่น เรื่องอื่น คนอื่น ไม่อยู่ในตัวเอง ไม่อยู่ในปัจจุบัน เปรียบเหมือนคนที่นั่งรับประทานอาหาร มือตั้งใจจะเปิบข้าวใส่ปาก แต่ตามัวเหม่อไปมองดูสิ่งอื่น บางทีจะตักแกงก็ไปตักเอาน้ำพริก จะหยิบขนมก็ไปคว้าเอาก้อนดินก้อนกรวดเคี้ยวกินเข้าไป หรือมิฉะนั้นก็เปรียบเหมือนคนตาบอดที่นั่งกินข้าว คนตาดีส่งอะไรให้ เขาก็บอกว่า "นี่นะข้าว นี่นะแกง นี่นะขนม ฯลฯ" แต่ตัวเองไม่ค่อยจำไว้ก็ไปหยิบผิดหยิบถูก ไม่ได้สมใจที่ต้องการ แล้วก็พาลไปลงโทษคนที่บอกให้ ดังนี้เป็นตัวอย่าง ข้อที่ 3 **การเผลอ** คือ ลืมสติ ลืมลม และลืมตัวเอง สามประการนี้ย่อมเป็นภัยต่อการปฏิบัติ เป็นการไม่ซื่อตรงต่อหน้าที่ฯ

4. ความรู้นั้นมีอยู่ 2 ตัว คือรู้ตัวจริง และรู้ตัวหลอก รู้ตัวจริงนั้นก็คือ รู้ที่อยู่ในตัวไม่ไปไหน นั่งก็รู้ ยืนก็รู้ นอนก็รู้ พูดก็รู้ คิดก็รู้ ฯลฯ ส่วนรู้ตัวหลอกนั้น คือรู้ตามสัญญา **สัญญา**

เป็นอาการของตัวรู้ แต่ไม่ใช่ ตัวรู้ เปรียบเหมือนกับ "เงา" ซึ่งเป็นตัวหลอก ไม่ใช่ตัวรู้จริง ตัวรู้จริงคือรู้มีสติ รู้เหตุรู้ผล เป็นตัว **ปัญญา**

5. ฉะนั้นเราทุกคนควรทำตัวเองให้เกิดปัญญา ความรู้จริง ที่จะไม่หลอกลวงให้เราตกไปสู่ในกองทุกข์ โดยทำใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ มีสติรอบคอบในการหายใจ มีสัมปชัญญะในการเคลื่อนไหวรู้ตัว มีความตั้งใจจริงในการกระทำหน้าที่ของตน และมีความเคารพซื่อตรงต่อครูบาอาจารย์ และต่อตัวเอง ก็จะเป็นเหตุให้ประสบความสุขได้ดังความปรารถนาฯ

วัดอโศการาม, 30 สิงหาคม 2501

1. ต่อมโลหิตของคนแก่นั้น แฟบ ตีบ ไม่โปร่งเหมือนกับคนหนุ่มคนสาว การหายใจเข้าไปได้กำลังน้อยกว่าและมีการเหนื่อยง่าย คนธรรมดาหายใจเข้าไปครั้งหนึ่งอาจเสียหายไป 30 เปอร์เซนต์ เพราะความไม่มีสติ ต่อมโลหิตก็ย่อมสึกหายไปด้วยเช่นเดียวกัน ฉะนั้นการหายใจด้วยความมีสติจึงเป็นการช่วยร่างกายให้สมบูรณ์ การเจ็บไข้ก็เกิดยาก ถึงจะเกิดขึ้นก็รักษาง่าย และหายเร็วฯ

2. ความหมุนเวียนแห่งดวงจิต ทำให้เกิดคลื่นคือกิเลส การทำจิตนิ่งทำให้คลื่นสงบกิเลสก็ดับฯ

3. คนไม่ดี ไม่มีใครเขาอยากให้เข้าบ้าน เพราะเป็นอัปมงคล คนตายโหงนั้น แม้แต่กระดูกเขาก็ไม่นำเข้าบ้าน เมรุเขาก็ไม่อยากให้เผา ต้องนำศพไปฝังไว้ที่ป่าช้าไกล ๆ แต่พระ-พระพุทธเจ้าของเรา ท่านเป็นผู้ที่เลิศประเสริฐและนำศิริมงคลมาสู่มนุษย์ทั้งโลก ฉะนั้น พระบรม-อัฏฐิธาตุและพระอังคารธาตุของพระองค์ จึงถูกแย่งกันไปบูชาจนไม่มีเหลือ การที่เราหายใจ **"พุทโธ"** เข้าไปนี้จึงย่อมเป็นศิริมงคลแก่ตัวเรา เหมือนบูชาพระองค์ไว้ในจิตใจของเราทุกลมหายใจที่เข้าออก ท่านก็ต้องทรงพระเมตตาช่วยให้เรามีความสุขฯ

4. **คนที่มีสติอยู่เสมอ** เขาเรียกว่า **"คนเต็ม"** คนอย่างนี้มีกำลังจิตแข็งกล้า สามารถ**ต่อสู้ภยันตราย**ได้ทุกอย่าง ฉะนั้นเขาจึงนิยมและต้องการให้ไปปลุกเสกของขลัง เช่นไปนั่งปรกทำ**พิธีหล่อพระพุทธรูป** หรือเครื่องรางกันภัยต่าง ๆ เพราะเขาต้องการให้กระแสแห่งความดีเข้าไป**แทรกซึม**อยู่ในวัตถุนั้น ๆ เพื่อเป็นของศักดิ์สิทธิ์วิเศษแก่ผู้ใช้ฯ

5. **ใจที่ดิ้นรน** ปั่นป่วน หวั่นไหวในกิเลส คือ ใจที่ยังอยู่ในรูป รส กลิ่น เสียง**ย่อมจัดได้**ว่าเป็นใจที่ต่ำ ถ้าอยู่กับพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ก็เป็นใจที่สูง ฉะนั้น ท่านจึง

5. การเจริญสมาธิ ต้องทำจิตให้เป็น **"มัชฌิมา ปฏิปทา"** ตัดเรื่องอดีต, อนาคตให้หมด โลกธรรมชั่วดีวิเศษอย่างไรก็ตาม เราไม่สนใจ เพราะถ้ามันดีจริง มันก็หนีไปนานแล้ว ส่วนดีข้างหน้าก็ยังมาไม่ถึง คนที่กลืนกินอารมณ์ที่ล่วงแล้ว เปรียบเหมือนกินของที่เขาคายทิ้งแล้ว ของที่เขาคายทิ้งนั้น ไม่ควรเก็บมากลืนกินอีก พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ถ้าใครเก็บมากินก็เป็นเปรตวิสัย คือดวงจิตเป็นทาสตัณหาซึ่งเปรียบเหมือนน้ำลาย อาหารไม่มีก็นั่งกลืนกินแต่น้ำลาย ท่านจึงว่าเป็นวิสัยอสุรกาย ดวงจิตไม่เป็นมัชฌิมา คิดไปในอนาคตก็เหมือนไปเลียปากหม้อแกงพรุ่งนี้ ก็ไม่มีแกงสักหน่อย คิดถึงอดีตก็เหมือนเลียก้นหม้อแกงที่หมดไปแล้ว เหตุนี้พระองค์จึงทรงเบื่อหน่าย เพราะมันเป็นของไม่แน่นอน บางทีก็ทำให้ดีใจเป็น **"กามสุขัลลิกานุโยค"** บางทีก็ทำให้เสียใจเป็น **"อัตตกิลมถานุโยค"** เมื่อเราทราบชัดว่าอันนี้ไม่ใช่มรรคปฏิปทา ก็จงอย่าเข้าไปใกล้ พระองค์จึงทรงตรัสสอนว่า **"ให้พากันปกปิดดวงจิตให้สงบเงียบ"** คือ การเจริญสมาธิ ฯ

6. คนที่ชอบแลบเลียอารมณ์นั้น ถ้าเป็นสายชั่วก็ยิ่งหนัก ถ้าเป็นสายดีก็ดีหน่อย แต่ก็ตกอยู่ในโลกิยะทั้งสิ้น เหตุนั้นท่านจึงให้เข้าไปตั้งอยู่ในปัจจุบัน เมื่อดวงจิตไม่เกี่ยวกับอดีต อนาคต ก็จะเข้าไปอยู่ในองค์ **"อริยมรรค"** แล้วก็จะเกิดวิชาว่า อ๋อ! เรื่องอดีตมันก็เหลวอย่างนี้ นี่เป็น **"ปุพเพนิวาสญาณ"** เรื่องเก่ามันก็วกมาใหม่ ๆ ก็วกมาเก่า เหมือนชาวโลกเขาว่า อนาคตมันก็มาอดีต ๆ ก็มาอนาคต เมื่อทิ้งอดีต อนาคตเสียได้ ดวงจิตก็ยิ่งจะมั่นเข้าไปอีก เรียกว่า **"สัมมาสติ"** เกิด **สทฺธาพลํ** ว่าจริงอย่างนี้ คือศรัทธาก็เชื่อจริงเข้าไปในปัจจุบัน **วิริยพลํ** ความเพียรก็กล้าหาญ **สติพลํ** สติก็ใหญ่เป็นมหาสติ **สมาธิพลํ** ใจก็ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว **ปญฺญาพลํ** ปัญญาก็แตกออกเป็นตัวปัญญาเกิดขึ้นถึงขนาดเห็นสภาพขันธ์อันแท้จริง เกิดความเบื่อหน่ายจืดจางปล่อยวางในอัตภาพร่างกาย จิตก็หลุดพ้นจากอำนาจความยึดถือ นักปราชญ์จึงสรรเสริญว่า นี่เป็น **"อาสวักขยญาณ"** รู้ที่เกิดที่ไปของสัตว์บุคคล เป็น **"จุตูปปาตญาณ"** เกิดเบื่อหน่ายในภพ เมื่อรู้จักเบื่อในภพชาติ ๆ ก็น้อยเข้า ภาระกังวลต่าง ๆ ก็เบาลงไป ภาวะมันก็หมุนช้าลงเหมือนล้อรถที่เราเอาหนามไปใส่ เอาไม้ไปขวาง มันก็หมุนช้า เมื่อดวงจิตหมุนช้า ก็จะนับวาระของมันได้เรียกว่า "รู้ขณะจิต" เมื่อรู้อย่างนี้ก็เป็น **"วิปัสสนาญาณ"** เป็น "วิชา" รู้อดีต อนาคต และปัจจุบันก็เป็น **วิชา**

7. **"สัมมาสมาธิ"** เป็นตัว **"ปการธรรม"** "สัมมาวายามะ" กับ "สัมมาสติ" เป็นตัว **"อุปการธรรม"** สำหรับที่จะเป็นเครื่องป้องกันจิตไม่ให้ตกไปใน **"มิจฉาสมาธิ"** ฯ

8. พระอริยะ ท่านไม่ยึดถือในอาการกริยา ในการทำ การพูด การคิดทั้งหมด กายสังขารดับ ใจว่างเปล่า เหมือนอากาศธาตุ แต่คนธรรมดาเรามายึดถือในการพูดจา ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอย่าง มันจะไม่หนักอะไร? พระอริยะท่านวางหมด ท่านก็สบาย จะเดินนานท่านก็ไม่เหนื่อย จะนั่งนานท่านก็ไม่เมื่อย จะทำอะไรทุกประการท่านก็ไม่หนัก คนหนักก็คือคนที่

แบกไว้ต่างหาก เหตุนั้นพระอริยเจ้าท่านจึงเดินน้ำดำดินได้ ฯ

9. **"อิทธิฤทธิ์"** คือร่างกายไม่เจ็บไข้ **"บุญฤทธิ์"** คือ ดวงจิตที่อาจเข้าถึงพระนิพพาน ฯ

10. "ทุกข์ร้อนใจ" คือ ทุกข์อย่างทาส ทุกข์นักปราชญ์ คือ **"สุขมันไหวตัว"** ฯ

11. ในสวรรค์ไม่มี แก่ เจ็บ ตาย พอรู้สึกว่าไม่สบายก็ตายทันที รักษาไม่ทันเป็นทุกข์แต่ไม่นาน คือทุกข์ในความอาลัย ไม่อยากตาย ฯ

12. การเจริญภาวนา คือ อุปจารภาวนา ไม่ใช่บริกรรมภาวนา ได้แก่การกำหนดรูปของตนส่วนใดส่วนหนึ่ง ก็ตั้งใจกำหนดเข้าจนเราได้ความชัดเจน แล้วขยายให้มากขึ้น ฯ

13. ธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ ท่านเรียกว่า **"จตุธาตุววตฺถฐาน"** ธาตุของใจคือ **"นาม"** ธาตุของกาย คือ **"รูป"** ฯ

14. "ลมเกิด" คือ ลมหายใจเข้า เรียกว่า "ลมชีวิต" ลมออกไม่เข้าเป็น "ลมตาย" เรียกว่า "มรณวาโย" คนจะมีอายุสั้นหรือยาวก็เพราะลมหายใจเข้าออกนี้ ฉะนั้นจึงเรียกลมนี้ว่า **"กายสังขาร"** เป็นส่วนสำคัญของชีวิต เมื่อจับลมนี้ได้แล้วก็กำหนดดูความเกิดและความตายของตน นี่เป็นความเกิดตายอย่างปกปิด ส่วนการเกิดและตายอย่างเปิดเผยนั้น คนโง่หรือเด็ก ๆ ก็ทราบได้ "เกิด" นั้นก็คือมีลมหายใจ นั่ง นอน ยืน เดิน ฯลฯ ได้ ส่วน "ตาย" นั้นก็คือเมื่อลมหมดแล้วเขาก็หามไปเผา **แต่การเกิด-ตาย ที่ปกปิดนั้น** จะรู้ได้เฉพาะตัว ไม่ใช่รู้กันทั่วไป **รู้ได้แต่ผู้ที่ทำความสงบ** ฯ

15. การกำหนดลมหายใจอย่างนี้เป็น "มรณานุสสติ" "อานาปานสติ" และ "กายคตาสติ" ด้วย หรืออีกอย่างหนึ่งก็เรียกว่า "เอกายนมรรค" คือ ทำกายอยู่ในทางเส้นเดียว **"วิตก"** คือยกกรรมฐานขึ้นสู่ดวงจิต, ยกดวงจิตขึ้นสู่กรรมฐาน **"วิจาร"** คือการขยาย แก้ไขปรับปรุงลมให้ดี เมื่อกำหนดนาน ๆ เข้า ก็จะรู้สึกสบายเหมือนกับการทำถนนให้เรียบ ทีนี้กายของเราก็จะเกิดผลขึ้น 3 อย่าง คือ มีอาการเบา ๆ เย็น ๆ สบาย ต่อไปก็เจริญกรรมฐานให้แก่กล้าขึ้นอีก จิตก็จะได้รับความสบายยิ่งขึ้นเป็น **"จิตวิเวก"** กายก็สงบมากขึ้นเป็น **"กายวิเวก"** ฯ

16. ลมในร่างกายเรามีอยู่ 2 พวก ๆ หนึ่งเรียกว่า **"อิตถีวาโย"** เป็นลมอ่อน ๆ จากภายใต้สะดือถึงศีรษะออกจมูก อีกพวกหนึ่งเรียกว่า **"ปุริสวาโย"** เป็นลมแข็ง คือ จากปลายเท้าถึงสันหลัง เมื่อจับลมนี้ได้แล้วก็อย่าไปทิ้งหลักเดิมของมัน คือเวลาที่เข้าไปเชื่อมกันเราก็รู้ แล้วก็สังเกตผลที่

สอนให้พากันฝึกจิตของตนให้สูงขึ้นด้วยการตัดสัญญาอารมณ์ภายนอก พยายามทำใจให้ตั้งเที่ยงอยู่ในคุณธรรมแห่งการภาวนาฯ

6. เมื่อลมเต็มอิ่มในกายแล้ว จิตก็ละเอียดขึ้น ลมหายใจที่เคยเร็วก็จะช้าลง ที่แรงอยู่ก็จะค่อย ที่หนักอยู่ก็จะเบา จนดับ ไม่ต้องหายใจ เพราะลมเต็มหมดไม่มีช่องว่าง เหมือนน้ำที่เรารินใส่ภาชนะจนเต็มที่แล้วก็พอแค่นั้น ไม่ต้องเติมอีก ความเต็มอย่างนี้ทำให้เกิดความใสและความเย็น ใครทำได้ก็เปรียบเหมือนดื่มน้ำอมฤต กินแล้วไม่ตายฯ

7. กำลังจิตเปรียบเหมือนกำลังของใบพัดที่หมุนไป ถ้ากำลังจิตใหญ่ คือสติแรง ความเย็นก็จะมีมาก ถ้าสติอ่อน ใบพัดก็จะหมุนช้า ความเย็นก็น้อยลง การที่สติอ่อนหรือสติน้อยไปก็เพราะใจไปอยู่เสียที่อื่นหมด มิได้อยู่กับลม มิได้อยู่กับตัว จิตนั้นก็จะมีกำลังน้อย ใบพัดก็หมุนไม่ได้แรง ความเย็นจึงเสื่อมถอย เพราะกิเลสเข้ามาแทรกสิงในดวงใจได้ ดวงใจนั้นก็จะมีแต่ความร้อนฯ

8. ถ้าใจไม่เป็นสมาธิ ต้องพยายามให้เป็นสมาธิและรักษาอารมณ์อันนั้นไว้ให้ดีฯ

9. **ระวังกิเลสข้างในกับข้างนอก อย่าให้มันโดนกัน** ถ้าเขามีเราก็มี ไปเจอกันเข้ามันเกิดความล่ะ เช่น เราโกรธเขาก็โกรธ เราโลภเขาก็โลภ เราหลงเขาก็หลง อย่างนี้ต้องพากันฉิบหายแน่ ตัวอย่าง เช่น พระขี้โลภโยมนำของไปถวายก็ชอบใจ โยมเห็นพระชอบก็ดีใจ ยิ่งไปหามาถวายให้มากขึ้น พระก็ไม่ยอมพอ ยิ่งชอบใจหนักขึ้นไปอีก โยมก็ไม่ยอมแพ้หาไปถวายให้มากขึ้นอีก อย่างนี้ทั้ง 2 ฝ่ายก็ย่อมเกิดความฉิบหายแน่ ฉิบหายอย่างไร โยมก็ฉิบหายทรัพย์ พระก็ฉิบหายศีล พินาศวิบัติกันหมดฯ

10. โกรธต่อโกรธเจอกันก็เกิดความอีก เราจะต้องพยายามหลีกไม่ให้มันพบกัน เช่นคนหนึ่งโกรธมาอีกคนหนึ่งต้องลดความโกรธของตนให้น้อยลง เขาพูดมา 10 คำ เราต้องลดเหลือ 5 คำ ถ้าเขาพูดมา 5 คำ เราก็ลดลงให้เหลือ 2 คำหรือไม่พูดเลย เขาหันหน้ามาเราต้องหันหลังให้ ถ้าหันหน้าใส่กันมันเกิดความ หรือหันหน้าไปตามกันก็ยังใช้ไม่ได้ นี่เป็นวิธีระวังกิเลสตัวใน กับ ตัวนอก ไม่ให้มันโดนกันฯ

11. หลงกับหลงเจอกันก็จะพากันเลอะไปใหญ่ เราต้องพยายามคบค้ากับนักปราชญ์-บัณฑิตที่ท่านมีความรู้ ท่านจะได้แนะนำตักเตือนให้เรารู้ถูกรู้ผิด ต้องมีสติให้รอบคอบ และ

พยายามเชื่อในสิ่งที่มีเหตุผลฯ

12. โลภ โกรธ หลง 3 ตัวนี้ย่อมเป็นภัยอย่างยิ่งแก่พระ **"พระ"** ในที่นี้หมายถึงพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ซึ่งเป็นองค์ภาวนาที่เรารักษาอยู่ ถ้ามีพระ 3 องค์นี้ผูกคอไว้ ย่อมเป็นเครื่องประกันความไม่เกิด ไม่แก่ ไม่เจ็บ และไม่ตายได้ แต่ถ้าตัวโลภ โกรธ หลง เข้ามาแทรกจิตใจของเราเมื่อใด พระ 3 องค์นี้ท่านก็หนีหายฯ

13. การตายเป็นเรื่องของวิบาก ใครขัดไม่ได้ แต่จะตายดีหรือตายร้ายอะไรก็ตาม เวลาตายขอให้ใจตั้งอยู่ในความดีก็แล้วกันฯ

14. สมาธิที่ตกไปในนิวรณธรรม ก็คือ **ความดีนั้นเป็นแผล** ได้แก่ใจที่ตกไปในความชั่ว คือ ราคะ โทสะ และ โมหะฯ

15. รู้กรรมอดีต คือ **"ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ"** รู้อนาคตที่เกิดที่ไปคือ **"จุตูปปาตญาณ"** รู้เหตุรู้ผลในปัจจุบัน คือ **"อาสวักขยญาณ"**

16. ของใดที่เจ้าของยังยึดถือหวงแหนอยู่ ของนั้นย่อมไม่เกิด **บุญ** ของใดที่สละแล้วของนั้นย่อมเกิด **บุญ** ฯ

17. ทรัพย์สินใด ๆ ที่เจ้าของยังหวงอยู่ ใคร ๆ ก็มักจะอยากได้ เพราะเป็นของมีค่า ถ้าสละทิ้งเสียแล้วก็ไม่มีใครต้องการ เพราะของที่เขาโยนขว้างทิ้งแล้วย่อมไม่มีค่า นี่ฉันใด ร่างกายของคนเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเจ้าของยังหวงแหนไว้ก็ยังไม่เป็นบุญ สละคืนเขาไปไม่ยึดถือ นั่นแหละจะเป็นบุญเป็นกุศล ตัวอย่าง ของใดที่เก็บซ่อนไว้ คนก็ยิ่งอยากขโมย ถ้าวางทิ้งไว้เถิดมันไม่หายไปไหนดอก ดูแต่พระพุทธเจ้าของเรานั้น ท่านทรงยอมสละพระสรีระร่างกายได้หมดสิ้นแล้ว ฉะนั้น แม้จะเผาไฟอยู่ถึง 7 วัน 7 คืน พระสรีรธาตุของพระองค์ก็ยังไม่ไหม้ ยังคงมีปรากฏเป็นพระบรมสารีริกธาตุอยู่ในโลกจนทุกวันนี้ฯ

อบรมสมาธิ

วัดอโศการาม, 31 สิงหาคม 2501
(บันทึกโดย แม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

ต่อไปนี้ให้พากันตั้งใจทุก ๆ คนว่า เราจะต้องทำดวงจิตของเราให้เป็น "ธรรมะ" เพราะวันนี้เป็น "วันพระ" คำซึ่งเราเรียกกันว่า "**วันพระ**" ๆ นี้ ไม่ได้หมายถึงเพศ หรือสีสันวรรณะ หมายถึงวันแห่งความดี คือ "**วร**" ฉะนั้นวัน "พระ" ก็คือวันซึ่งพวกเราควรจะพากันมากระทำความดีใส่ตน

"**ความดี**" นั้นทำอย่างไรจึงจะดี ความดีก็คือให้เราพากันตั้งใจว่าในวันนี้ซึ่งเป็นวันพระเราจะสร้าง "**พระ**" สักองค์หนึ่งไว้ในจิตในใจ เพื่อเป็นมหามงคลแก่ตัวเรา เพราะพระพุทธรูปนั้นเป็นของวิเศษ และศักดิ์สิทธิ์ยิ่งกว่าวัตถุใด ๆ ในโลก เป็นสิ่งที่จะป้องกันตัวเราให้คลาดแคล้วจากความทุกข์ภัยทั้งปวง ดังที่ท่านได้กล่าวไว้เป็นบาลีว่า "สพฺพทุกฺขา สพฺพภยา สพฺพโรคา วินสฺสนฺตุ" หมายความว่า **ทุกข์ทั้งหลาย ภัยทั้งหลาย และโรคทั้งหลาย ย่อมพินาศไปหมดสิ้นด้วยอำนาจแห่งพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์**

ถ้าผู้ใดมีพระอยู่ในตัวเองแล้ว ภัย 3 ประการ ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย คือ 1. ภัยแห่งความทุกข์ ก็ได้แก่การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ภัยอย่างนี้พระท่านไม่กลัวเลย เพราะท่านเป็นผู้ป้องกันความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายได้ ใครจะเกิดกันกี่หมื่นกี่พัน ท่านก็ไม่ทุกข์ ใครจะแก่ท่านก็ให้แก่ไป ท่านไม่ทุกข์ ใครจะเจ็บก็เจ็บไป ท่านไม่ทุกข์ หรือใครจะตายก็ตายไป ท่านก็ไม่ทุกข์อีก 2. ภัยต่าง ๆ เช่น โจรภัย ใครจะมาปล้นสะดมหรือแย่งชิงทรัพย์สมบัติ ท่านก็ไม่กลัว เพราะโจรนั้นย่อมไม่สามารถที่จะปล้นทรัพย์สมบัติของท่านไปได้ อัคคีภัยเล่า อย่าว่าแต่มันจะไหม้แค่บ้านแค่เรือนหรือถูกบอมบ์ด้วยระเบิดปรมาณูเลย ต่อให้ไฟบรรลัยกัลป์ไหม้โลก ท่านก็ไม่สะดุ้งกลัว อุทกภัย น้ำจะท่วมตั้งแต่พื้นปฐพีถึงนภากาศ ท่านก็ไม่ต้องตกใจ ทุพภิกขภัยต่าง ๆ เช่น ข้าวยาก หมากแพง ฝนแล้ง โรคระบาด ท่านก็ไม่ทุกข์ ไม่เดือดร้อน 3. โรคต่าง ๆ ที่จะบังเกิดขึ้นในร่างกาย ท่านก็ไม่กลัวอีก จงมองดูพระพุทธรูปเถิด ท่านกลัวอะไรที่ไหน ใครจะ

ทำอะไร ๆ ให้ท่าน ๆ ก็นั่งเฉย ไม่กลัวสิ่งใดทั้งหมด เหตุนั้นเราจึงควรพากันสร้างพระไว้คนละองค์ เพื่อสำหรับจะได้ผูกติดคอเราไปทุกหนทุกแห่ง

การสร้างพระหรือหล่อพระนี้เขาทำกันอย่างไร ก่อนอื่นเขาจะต้องปั้นหุ่นแต่งหุ่นให้งดงามได้ส่วนสัดเสียก่อน แล้วก็ทำการสุมหุ่นนั้นให้ร้อนทั่ว แล้วเขาจึงจะเททองที่หลอมลงไปให้เต็มหุ่น แล้วทิ้งไว้ให้เย็นดีแล้วจึงแกะหุ่นนั้นออกให้เหลือแต่องค์พระ แต่ยังขรุขระไม่งดงามทีเดียว เขาจะต้องนำมาแต่งมาขัดอีกครั้งหนึ่งจนขึ้นเงาใส หรือมิฉะนั้นก็ทารักปิดทองพระพุทธนั้น จึงจะสำเร็จเป็นองค์พระได้สมบูรณ์ตามความปรารถนา เหตุนั้นการหล่อพระหรือสร้างพระของเรานี้ก็จะต้องพากันสุมหุ่นให้ร้อนทั่วดีเสียก่อนแล้วจึงเททอง หุ่นนี้สมมุติก็ได้แก่ร่างกายของเรา ส่วนดวงจิตเป็นตัวนายช่างหล่อ ต่อไปนี้ ก็ให้พากันตั้งใจทุก ๆ คนว่าเรากำลังจะสร้าง "พระ" และพระพุทธรูปของใครจะงดงามกว่ากัน ก็แล้วแต่นายช่างจะมีฝีมือและความสามารถในการหล่อ

วิธีสุมหุ่นนั้นคือทำอย่างไร วิธีสุมหุ่นนั้นก็ได้แก่การนั่งสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้ายตั้งกายตรงไม่คดงอเอนเอียง ถ้าหุ่นของเราเอน พระพุทธรูปของเราก็จะต้องเอนไปด้วย ต่อจากนี้ก็พยายามตั้งสติกำหนดลมหายใจของตนเข้าไปว่า "**พุท**" หายใจออกว่า "**โธ**" จดจ้องอยู่กับลมหายใจสิ่งเดียว ไม่ต้องคิดถึงสิ่งอื่น เหมือนกับเราสูบลมเข้าไปเผาไปให้หุ่นร้อน ถ้าสติของเราไม่อยู่กับลมหายใจ ไปลืมหรือเผลอคิดถึงสิ่งอื่นแล้ว ก็เปรียบเหมือนกับลูกสูบของเรานั้นเสียไป ไฟก็จะไม่แรง หุ่นก็จะไม่ร้อน ถ้าหุ่นไม่ร้อน เททองลงไปหุ่นก็จะแตก และทองก็จะไหลไปหมด ฉะนั้นเราจะต้องระวังอย่าให้หุ่นแตก และระวังลูกสูบไม่ให้สึกหรอด้วย คือ ระวังสติอย่าให้ลืมหรือเผลอ

คราวนี้จะกล่าวถึงการหลอมทอง คือ ทองเหลือง ทองขาว เงิน ทอง นาก หรือโลหะชนิดใดก็ตามที่จะใช้เทเป็นองค์พระพุทธรูปนั้น เขาจะต้องนำมาหลอมไล่ขี้ คือ ส่วนที่เป็นมลทินไม่สะอาดออกเสียให้หมดก่อน ให้เหลือแต่เนื้อแท้ที่เป็นของบริสุทธิ์จริง ๆ แล้วจึงจะเทเป็นองค์พระนี้ฉันใด เราก็ต้องตัดสัญญาอารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งเป็นตัวนิวรณธรรมให้ออกจากดวงใจของเราให้สิ้นเชิง นิวรณธรรมทั้ง 5 คือ มลทินโทษที่เจือปนอยู่ในเนื้อทอง ถ้าไม่ละลายหรือขจัดออกไปให้พ้นจากจิตใจได้แล้ว พระพุทธรูปของเราก็จะสำเร็จเป็นองค์พระที่สมบูรณ์ศักดิ์สิทธิ์ไม่ได้ กล่าวคือจะต้องมีตำหนิแหว่งเว้าไม่งดงาม จะนำไปตั้งบูชาที่ไหนก็ไม่น่าดู จะให้ใครก็ไม่มีใครอยากได้ ฉะนั้นจึงเป็นความจำเป็นและสำคัญที่สุดที่นายช่างจะต้องเป็นผู้มีความละเอียดรอบคอบไม่สะเพร่า มีความพากเพียรทำความบริสุทธิ์ให้แก่เนื้อทอง คือปัดสัญญา อดีต อนาคต ออกให้หมดให้เหลือแต่ปัจจุบันคือลมหายใจ ทำความรู้อยู่ในลมอย่างเดียว เมื่อหุ่นของเราก็ร้อนระอุทั่ว (คือมีสัมปชัญญะความรู้ตัว) ลูกสูบของเราก็ใช้การได้ดีไม่สึกหรอ (คือมีสติมั่นคงแน่วแน่) และ

ทองของเราก็เป็นเนื้อแท้บริสุทธิ์ไม่มีมลทิน (คือใจไม่มีนิวรณธรรม) ทั้ง 3 ประการ นี้แล้ว พระพุทธรูปที่เราสร้างก็จะเป็นองค์พระที่งดงามเป็นที่พอใจ

การสร้างพระไว้ในตัวก็คือ การนั่งสมาธิภาวนา ทำดวงจิตให้เกิดความสงบ เมื่อจิตสงบกายก็สงบ ปีติความอิ่มกายอิ่มใจก็จะบังเกิดขึ้นในร่างกาย (คือ สติเต็มตัว ใจก็เต็มตัว) เมื่อ **ปีติ** เกิดมาก ๆ ก็จะกลายเป็น **สุข** ขึ้น เมื่อสุขมาก ๆ แล้ว มันก็จะต้องใส ความใส คือตัววิปัสสนาญาณ มองเห็นสังขารร่างกายของตนเองในความเป็นจริงว่า กายนี้คือธาตุทั้ง 4 ไม่ใช่ตัวตน เราเขา เป็นของไม่เที่ยงและเป็นทุกข์ ต่อจากนี้ก็จะเกิดความเบื่อหน่าย ปล่อยวางในสังขาร ไม่ยึดถือว่าเป็นสาระแก่นสาร แยกกายจิตออกเป็นคนละส่วน จิตนั้นก็จะหมดภาระในการแบกหามรูปกายไว้ **กลายเป็นจิตที่มีอิสรภาพเบาสบาย จะมองไปทางไหนก็โปร่งโล่ง** เหมือนเรารื้อพื้นกระดานบ้าน รื้อหลังคา รื้อฝาออกหมดแล้ว เมื่อมองไปข้างล่างก็จะแลเห็นพื้นแผ่นดิน แหงนดูข้างบนก็จะแลเห็นดาว มองไปในทิศทั้ง 4 ก็ไม่มีสิ่งใดมาบังตาของเราไว้ ย่อมแลเห็นได้ตลอดชัดเจนหมด มองไปทางตะวันตกเราก็จะมองเห็น **ทุกข์** มองไปทางใต้ก็จะเห็น **สมุทัย** มองไปทางตะวันออกก็เห็น **นิโรธ** และมองไปทางเหนือก็แลเห็น **มรรค** ใครมองเห็นอย่างนี้ท่านเรียกว่าคนเต็มบาท คือมีครบ 4 สลึง และถ้า 4 สลึง หลาย ๆ หน ก็จะกลายเป็นตำลึงจนถึงชั่งมีค่าสูงขึ้นไปทุกที ผู้นั้นก็จะกลายเป็นคนมั่งมีสมบัติมาก คือ **มีอริยทรัพย์** พ้นจากความยากจน

ผู้ใดมี **อริยทรัพย์** ท่านเรียกผู้นั้นเป็น **"อริยชน"** อริยชนก็คือคนที่มองเห็น **อริยสัจ** ผู้ใดมองเห็นอริยสัจ ผู้นั้นก็มองเห็น **"พระ"** พระท่านก็ชอบอยู่กับคนผู้นั้น เมื่อพระอยู่กับผู้ใดผู้นั้นก็ย่อมมีมงคลไม่ตกต่ำ มีแต่จะบ่ายหน้าไปในทางสูงอย่างเดียว เหตุนั้นเราท่านทั้งหลายจึงควรพากันสร้างพระไว้ให้อยู่ในตัวของเราเป็นประจำกันทุก ๆ คน โดยการบำเพ็ญสมาธิภาวนาทุกโอกาสที่จะทำได้ หรือที่เรียกกันว่า **"อสุภกรรมฐาน"** คือให้หมั่นพิจารณาในตัวของเราเสมอเป็นนิจว่า "อยํ โข เม กาโย" กายของเรานี้ "อุทฺธํ ปาทตลา" ตั้งแต่ปลายหัวแม่เท้าขึ้นมาจนถึงศีรษะนั้นมันเป็นอย่างไร "อโธ เกสมตฺถกา" ตั้งแต่ปลายผมลงไปจนถึงหัวแม่เท้านั้นมันเป็นอย่างไร "ตจปริยนฺโต" ภายในกระสอบใบนี้ มันมีสมบัติอะไรอยู่บ้าง คือ เปรียบหนังที่หุ้มห่ออยู่นี้เหมือนกับกระสอบใบหนึ่งที่บรรจุของไว้ แล้วเราก็จงมองดูซิว่า กระสอบของเรานี้มันมีสมบัติวิเศษอะไรบ้าง มองไปตั้งแต่ซี่โครง หัวใจ ตับ ปอด ลำไส้ อาหารใหม่ อาหารเก่า น้ำเลือด น้ำดี น้ำเหลือง น้ำมูตร ฯลฯ มันเป็นของน่าดูอย่างไรบ้าง

ถ้าเรามาพิจารณาดูร่างกายของเราให้ดีแล้ว ก็จะเห็นได้ว่า **ภายในตัวของเรานี้ก็คืออบาย 4 นี่เอง** มิได้เป็นของวิเศษวิโศอะไรเลย

อบายที่ 1 เป็นที่อยู่ของสัตว์จำพวกพยาธิ หนอนและตัวเชื้อโรคต่าง ๆ ซึ่งมันอาศัยเกาะกินอยู่ในกระเพาะอาหารบ้าง ลำไส้บ้าง ภายในเส้นโลหิตและขุมขนก็มี เมื่อมีอาหารให้มันกินอยู่

เสมอ มันก็จะขยายตัวเพาะพืชเพาะพันธุ์อยู่เรื่อยไป ซึ่งเป็นเหตุก่อความเจ็บไข้ให้แก่ตัวเรา ส่วนภายนอกก็มีพวกเหา พวกเล็น มอด หมัดอาศัยอยู่ตามเส้นผมเส้นขนตามร่างกาย ถ้าผู้ใดไม่รักษาความสะอาดมันก็ชอบมาอาศัยอยู่ด้วย ทำให้ร่างกายเป็นพุพองผื่นคัน ส่วนที่อยู่ในเส้นโลหิตและขุมขนก็ทำให้เราเป็นขี้กลาก เกลื้อน ขี้เรื้อน แผลฝีต่าง ๆ เป็นต้น

อบายที่ 2 เป็นที่อยู่ของจำพวกเปรต คือได้แก่ธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม ที่มันคอยหลอกหลอนตัวเราอยู่เสมอ เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวหนาว เดี๋ยวก็เจ็บไข้เป็นอย่างนั้นเป็นอย่างนี้ เดี๋ยวก็อยากกินโน่นอยากกินนี่ เราก็ต้องคอยป้อยอ วิ่งหามาให้มันไม่หยุดหย่อน แล้วก็ไม่มีความอิ่มความพอใจ เหมือนกับพวกผีเปรตที่มันตายอดตายอยาก ไม่มีใครจะให้กิน มันก็คอยแต่รบกวนเราอยู่เสมอ และทำอะไรให้ก็ไม่ใคร่ถูกใจ บางทีของร้อนก็ไปหาน้ำแข็งมาใส่ บางทีเย็นไปไม่อร่อยต้องนำไปตั้งไฟอีก เหล่านี้เป็นอาการวิปริตแห่งธาตุซึ่งไม่มีความสม่ำเสมอกัน เดี๋ยวก็ดีเดี๋ยวก็ร้าย หาความแน่นอนเป็นปกติไม่ได้ ก็ทำให้เกิดความทุกข์ต่าง ๆ

อบายที่ 3 เป็นที่อยู่ของพวกอสุรกาย คือบางคราวเมื่อความเจ็บป่วยมาถึง หรือมีสติวิปลาสคลุ้มคลั่งขึ้นมา ก็เที่ยวเดินเพ่นพ่าน ผ้าผ่อนล่อนจ้อนไม่มีติดตัว จะนุ่งห่มก็ไม่ได้ บางคนก็ไปนอนให้เขาตัดไส้ตัดพุง ผ่าโน่น เจาะนี่ ร้องครวญครางโอย ๆ อาย ๆ ชูมือขวักไขว่เป็นที่น่าทุเรศทุรังต่าง ๆ บ้างก็อดอยากหิวโซยากจนไม่มีอะไรจะกิน ร่างกายผอมเหลืองเหลือแต่ซี่โครงกับลูกตา มีแต่ทุกข์ทรมานเหมือนพวกอสุรกายที่มองไม่เห็นแสงสว่างของโลก

อบายที่ 4 คือ เมืองนรก นรกนั้นเป็นที่อยู่ของพวกภูตผีปิศาจต่าง ๆ ที่มีบาปมีกรรมมาก ๆ ก็ต้องไปถูกเขาทรมาน ย่างเผา เสียบเหล็กแดง และแทงด้วยหนามบ้าง พวกกุ้ง หมู ปูปลา วัวควาย ฯลฯ ที่เราบริโภคเข้าไปเป็นอาหารนั้น มันก็ต้องถูกเผาถูกต้ม ถูกฆ่าแกงด้วยวิธีต่าง ๆ ได้พากันเข้าไปรวมอยู่ในท้อง หายเข้าไปในตัวของเราเป็นจำนวนมาก ถ้าจะนับแล้วเป็ดไก่ก็เป็นเล้า ๆ วัวควายก็เป็นฝูง ๆ ปลาก็ตั้งครึ่งแม่น้ำครึ่งทะเล ท้องของเรามันเล็กนิดเดียวแต่กินเท่าไร ๆ มันก็ไม่พอ กินก็ต้องกินของร้อน ๆ เหมือนกับพวกนรกที่มันชอบเปลวไฟ ถ้าไม่มีไฟมันก็อยู่ไม่ได้ ฉะนั้นจึงต้องมีกระทะทองแดงใบใหญ่ ๆ ไว้สำหรับมัน เจ้าพวกภูตผีปิศาจต่าง ๆ ที่เรากินมันเข้าไปนี้มันก็เข้าไปอยู่ในกระทะทองแดงในท้องของเรา แล้วก็พากันหลอก-หลอนเราต่าง ๆ นานา อำนาจของมันที่ซึมแทรกเข้าไปตามเลือดเนื้อของเราก็ทำให้เราเกิดราคะ โทสะ โมหะ ดิ้นรน กระวนกระวาย เหมือนถูกไฟนรกด้วย

เมื่อใครได้พิจารณาโดยอาการอย่างนี้ก็จะเป็นผู้ปิดอบายทั้ง 4 เสียได้ ฉะนั้น ท่านจึงว่า "สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ" เราจะเห็นว่าร่างกายนี้ไม่ใช่ของวิเศษอะไรเลย นี่แหละสมบัติที่อยู่ในกายมันเป็นของเราหรือเปล่า มันมาจากไหน มันเป็นของใคร ร่างกายนี้จะปรนปรือสัก

เท่าไรมันก็ไม่อยู่กับเรา มันต้องหนีกลับไปสู่ที่เดิมของมันหมด คือ ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ร่างกายเป็นอยู่ได้นี้ก็เพราะลมหายใจอย่างเดียว พอหมดลมหายใจก็เหม็นเน่า พังเค ไม่มีใครต้องการ ตัวเองก็นำไปไม่ได้ ไม่มีใครสามารถหอบหิ้วเอา ขา แขน มือ เท้าของตัวเองไปได้สักคนเดียว เหตุนี้จึงว่าร่างกายไม่ใช่ของของเรา เป็นของกลาง เป็นของโลก ส่วนดวงจิตนั้นก็จะทำความดีชั่วของตนไปเกิดตามกรรมที่ทำไว้ ดวงจิตนี้จึงเป็นตัวที่ไม่ตาย เป็นผู้เสวยสุขและทุกข์ทั้งมวล

เมื่อใครมาเห็นอย่างนี้แล้ว ก็ควรทำความดีใส่ตนไว้ พระพุทธเจ้าท่านทรงเมตตาสงสารแก่พวกเรา ท่านอุตส่าห์พร่ำสอนอย่างนี้ แต่เรานั้นไม่ค่อยสงสารตัวเอง ชอบหาความทุกข์มาใส่ตน คนอื่นสอนเรานั้นสู้เราสอนตัวเองตักเตือนตัวเราเองไม่ได้ เพราะคนอื่นนั้นนาน ๆ เขาจึงจะสอนสักที ไม่ใช่ทำเสมอ สัตว์ มนุษย์ สวรรค์ และนิพพานสมบัติ มีอยู่ในตัวของเรานี้ทุกอย่าง ก็จงเลือกเอาสิว่าเราจะต้องการอย่างไหน ผู้ที่เป็น **"มนุสฺโส"** คือเชื่อบุญเชื่อบาป **อันใดเป็นความชั่วก็ควรขนหนี อันใดเป็นความดีก็ควรขนใส่** นี่เป็นสมบัติของเราที่จะนำติดตัวไปภายภาคหน้า เหตุนั้นพระองค์จึงทรงสอนให้เราเจริญเมตตาภาวนา พิจารณาในอัตภาพร่างกายของตนให้เห็นชัดว่าเป็นของน่าเบื่อหน่าย มีแต่ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่สมบัติของเรา ยืมเขามาใช้ชั่วคราวแล้วก็ต้องส่งคืนไป กายไม่ใช่ของจิต จิตก็ไม่ใช่ของกาย มันเป็นคนละส่วนแต่อาศัยกันอยู่ เราก็จะหมดกังวล ยึดถือ วางกายได้ สนิมก้อนใหญ่ 3 ก้อน คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพัตปรามาส ก็จะหลุดออกไปจากใจ ดวงจิตก็จะไม่มีโรค กายก็สูญเลย ความยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นเราเป็นเขา ความเห็นผิดในบุญบาป ความลังเลสงสัยอันใดก็ไม่มี ในสีลัพพัตก็ไม่ติด ไม่ลูบคลำความดีภายนอก ทำความดีได้เสมอทุกเวลา ไม่ต้องติดวันโกนวันพระ หรือเข้าพรรษาออกพรรษา ไม่ติดศีลติดทานภายนอก ย่อมเห็นว่า **ความดีความชั่วทั้งหลายสำเร็จจาก "ใจ" ของเราคนเดียว ทำดวงใจบริสุทธิ์เป็นยอดความดีอย่างยิ่งในโลก**

วัดอโศการาม, 23 กันยายน 2501

1. คนที่ไม่มี **ศีล** เป็นเครื่องปกปิดกาย ไม่มี **วิหารธรรม** เป็นเครื่องปกปิดใจ ถึงจะอยู่ตึกตั้ง ๙ ชั้น ก็ไม่มีความเย็น ฯ

2. **รู้ลักษณะ** ของธรรม เป็นความรู้อวิชชา เป็น "ไสยศาสตร์" **รู้ตัวจริง** เป็น "พุทธ" คือ รู้ในตนโดยไม่มีใครสอน ฯ

3. การมาวัดนั้น เวลาก็เปลือง อาหารก็หมดเปลือง กิจการทางโลกก็เสียไป ทรัพย์ก็เสียไป ฉะนั้น ควรทำกิจในทางธรรมให้สมกับค่าของสิ่งที่เราต้องเสียสละ ฯ

4. **วัว** เราผูกไว้ที่ใด มันก็เตียน ณ ที่นั้น **จิต** ที่เราผูกไว้กับกายมีลมเป็นหลัก กายนั้นก็ต้องเตียนราบรื่น ใจก็เป็นสุข ฯ

5. ก่อนบริโภคปัจจัยสี่ที่ได้มา ควรพิจารณาให้ถี่ถ้วน เช่น **อาหาร** ก็ไม่ใช่กินเพื่อยังความอ้วนพี สวยงาม ของทุกอย่างได้มาด้วยความร้อน ความเหน็ดเหนื่อย และทุกข์ยากของผู้หา จึงควรจะต้องพากัน **"เสก"** ให้เย็นเสียก่อน มิฉะนั้นก็จะกลายเป็นก้อนเพลิง ฯ

6. **สังขาร** ความคิดเปรียบเหมือนไฟ มันย่อมเผาเราให้เร่าร้อนอยู่เป็นนิจ ท่านจึงว่ากลางคืนเป็น **ควัน** กลางวันเป็น **เปลว** "ควัน" คือวิตกวิจาร เวลานอนก็คิดไปปรุงไป ความร้อนก็เป็นควันม้วนอยู่ในดวงจิต เวลากลางวันกาย วาจา ก็แล่นออกไปเที่ยวเสาะแสวงหาไปตามความต้องการของตน ความทุกข์ความร้อนก็แสดงออกเป็นเปลวไฟ ไหม้เผาทั้งกายและจิตของ**คนนั้น** ฯ

7. มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลก เปรียบเหมือนนอนอยู่กลางทุ่งกลางป่า ไม่ได้อยู่ใน**ที่พักของตน** จึงถูกไฟเผาอยู่เป็นนิจ คือ ต้องได้รับความเดือดร้อนจากฝนบ้างแดดบ้าง ถูกฝน**ก็หนาว** ถูกแดดก็ร้อนทนไม่ได้ พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้หาเครื่องปิดบังไว้ไม่ให้ไปอยู่ในป่า

ทุ่ง ถ้าใครไปอยู่ในป่าก็จะกลายเป็นสัตว์เป็นเสือ ไปอยู่ในทุ่งก็จะกลายเป็นไส้เดือน กบ เขียด ฯลฯ นี้คือผู้ที่ไม่มีธรรมะประดับจิตใจ เหตุนั้นมนุษย์ทั้งหลายจึงไม่พ้นไปจากอบายทั้ง 4 และเมื่อเราตกอยู่ในภาวะอย่างนี้ เราก็จะปล่อยให้มันเป็นอยู่อย่างนี้ละหรือ ถ้าเรายังไม่รู้จักทุกข์โทษก็ทดลองออกไปตากแดดดูเดี๋ยวนี้ ตากฝนดูเดี๋ยวนี้ แล้วจะเป็นอย่างไร จะสบายดีไหม ก็จะต้องพากันตะลีตะลานวิ่งเข้าหาร่มไม่ทัน นี่เป็นวิสัยของคนเรา ที่จะต้องแสวงหาร่มเงาเสมอ **"ร่มเงา"** นั้นก็คือ **ศีลและธรรม** ฯ

8. พ่อแม่นั้นถึงแม้ว่าจะรักเราสักเพียงไร ก็ยังมีเวลาที่โกรธเกลียดลูกในบางขณะ แต่พระพุทธเจ้านั้นนับแต่วันที่พระองค์ได้ทรงตรัสรู้จนถึงวันเสด็จดับขันธปรินิพพาน ท่านไม่เคยโกรธเกลียดลูกศิษย์คนหนึ่งคนใดเลย เหตุนั้นพ่อแม่ของเราก็ไม่ดีเลิศเท่าพระพุทธเจ้าได้ พระองค์ได้มีพระหฤทัยเมตตาสงสารพวกเราจริง ๆ แต่ถึงกระนั้นก็ดี ถ้าเราตกนรกแล้ว พระพุทธเจ้าก็โปรดได้ยากนัก พ่อแม่ที่รักเรามากปานชีวิตก็ช่วยเราไม่ได้ คนที่จะช่วยได้ก็คือตัวของเราเอง ฉะนั้น จงทำตัวของเราให้เป็นที่พึ่งแก่ตน ฯ

9. มนุษย์ผู้ไม่สรรค์สร้างความดี ดวงจิตย่อมไหลไปสู่ความชั่ว (คือความชั่วไหลเข้าสู่ดวงจิต) เพราะไม่มีธรรมะเป็นเครื่องกำบังกิเลส พระพุทธเจ้าของเราเมื่อยังทรงเป็นเจ้าชายสิทธัตถะ ได้เสด็จประทับอยู่ในปราสาทถึง 3 ฤดู แต่ปราสาทนั้นก็ยังรั่ววันยังค่ำ หาความบรมสุขมิได้ พระองค์จึงทรงตัดสินพระทัยเด็ดขาดสละโลกิยสุขเสด็จออกไปสู่ป่าทรงเพศเป็นบรรพชิต และบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญาเรื่อยไป ดวงจิตของพระองค์ก็ไม่รั่วไหลไปในความชั่ว ทรงตั้งจิตให้เป็นมัชฌิมาปฏิปทา จะเกลียดก็ไม่ให้ตกไปทางเกลียด จะโกรธก็ไม่ให้ตกไปทางโกรธ จะรักก็ระวังไม่ให้ตกไปที่รัก เพราะมันจะกำเริบ ดวงจิตก็เป็น **"จิตมรรค"** คือไม่เอื้อมไปข้างหน้า ไม่เอนมาข้างหลัง เอียงขวาก็คือตกไปในทางที่ชอบ เอียงซ้ายก็ตกไปในทางที่ไม่ชอบ ทรงตั้งมั่นเป็นกลางอยู่อย่างเดียว ฯ

10. ในสมัยนั้นพวกโยคีได้ถือการทรมานกายต่าง ๆ ว่าเป็น "บุญ" แต่พระองค์ทรงเห็นว่าเป็นอัตตกิลมถานุโยค จึงทรงพิจารณาถึงการเกิด แก่ เจ็บ ตายว่า มันเป็นอย่างไร คนเราที่ยังอยู่ในท้องมารดานั้น เรียกว่า **เกิดโดยกรรม** เมื่อคลอดออกมาแล้วเรียกว่า **เกิดโดยลม** (ตอนนี้ท่านพ่อได้อธิบายถึงลมของเด็กในครรภ์กับลมภายนอกที่สัมผัสกัน ทำให้เกิดความรู้ทางวิญญาณทั้ง 6) คือลมหายใจเข้าทำให้เป็นความเกิด คือ **ชีวิต** ลมที่หายใจออกทำให้เป็นการดับ คือ **ความตาย** พระองค์ได้ทรงสังเกตเมื่อครั้งที่บำเพ็ญทุกขกิริยา อดพระกระยาหารจนสลบไปนั้น **จึงพอรู้เงา ๆ แห่งการเกิดและการตาย แต่ตัวที่ไม่เกิดไม่ตายจริง ๆ นั้นยังไม่รู้** ต่อจากนั้นพระองค์ได้ทรงละเลิกจากการทรมานพระกาย หันไปค้นคว้าในทางจิต มุ่งพระพักตร์ตรงไปยังสถานที่แห่งหนึ่ง ซึ่งไม่ห่างไกลจากแม่น้ำเนรัญชรา และอโนชา อันเป็นทางโคจรในแคว้น

พุทธคยา ทรงเลือกที่ประทับภายใต้ต้นศรีมหาโพธิ์ สาขาใหญ่ ซึ่งร่มรื่นเย็น สบายดีกว่าปราสาท 3 ฤดูของพระองค์ เอาใบโพธิ์นั้นแทนแผ่นผ้ากำบังแดดฝน พระองค์ได้ทรงปรารภกับพระองค์เองว่า **"เมื่อก่อนนี้กรรมมันปิดตาไว้ แต่เดี๋ยวนี้เราจะเป็นผู้เปิดเอง"** แล้วพระองค์ก็เสด็จเข้าที่ ทรงขัดสมาธิบัลลังก์ หลับพระเนตรเพ่งอยู่ในปฐมฌาน แล้วก็สังเกตว่าลมมันเป็นอย่างนี้ ทุติยฌาน ลมมันเป็นอย่างนี้ ตติยฌานลมเป็นอย่างนี้ แล้วก็ย้อนกลับขึ้นมาหาปฐมฌานอีก วกกลับไปกลับมาจนคล่องแคล่ว พอถึงจตุตถฌานลมสงบหมด จิตมีแต่ความรู้อย่างเดียว เข้าถึงวิปัสสนาญาณ มีความรู้เท่าทันในสังขารทั้งมวล มองเห็นตัวเกิดและตัวตายซึ่งเป็นตัวจริงได้ชัดเจน หมดความสงสัย ดวงจิตบริสุทธิ์เข้าถึง **วิมุติธรรม** จึงทรงสำเร็จพระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ ด้วยการเจริญ **อานาปานสติ** อย่างที่เราได้บำเพ็ญกันอยู่ ฯ

11. **"อานาปาน"** แปลว่า ลมหายใจ **"สติ"** แปลว่า การระลึก "อานาปานสติ" ก็คือการระลึกถึงลมหายใจเข้าออก (ไม่ใช่การยึดลมหายใจด้วยความเชื่อมั่นถือมั่นไม่ปล่อยวางอย่างที่นักปฏิบัติบางคนเข้าใจผิด และกล่าวหาว่า การให้กำหนดลมหายใจก็แปลว่า ยังยึดสมมุติอยู่ติดสมมุติบัญญัติ ก็ยังไปนิพพานไม่ได้) นี่แหละเป็นตัว **เกิด-ตาย** ร่างกายเป็นตัว **"ตาย"** จิตเป็นตัว **"เกิด"** ถ้าเราแยกออกจากกันเสียได้ เราก็จะพ้นจากเกิด-ตาย ฯ

12. **อย่าเอาใจไปยุ่งกับเรื่องของคน** เพราะไม่มีสาระแก่นสารอะไร เห็นกันไม่กี่วันแล้วก็จะหันหน้าจมดินไปด้วยกัน ถ้าเรายังยุ่งกับเรื่องคน เราก็ยังไปไหนไม่รอด จะต้องกลับมาอยู่บ้าน แล้วก็เวียนว่ายตายเกิดกันอยู่ในโลกอย่างนี้อีก ไม่มีโอกาสที่จะพ้นทุกข์ได้ มันก็คนกันไปคนกันมาเหมือนยายแก่ที่คนขนม ยิ่งคนมาก ๆ มันก็ยิ่งเหนียวเข้าทุกที ในที่สุดดึงด้ามพายที่คนขนมไม่ขึ้น มันก็กลับมาฟาดเอาตัวเอง นี่แหละมันทำให้เดือดร้อนลำบาก ฯ

13. คนที่ปล่อยใจให้ตกไปอยู่ในนิวรณธรรม คือ สัญญาอารมณ์ภายนอกต่าง ๆ นั้น เปรียบเหมือนกับคนที่เดินบุกเลนลงไปในทะเล ยิ่งก้าวออกไปก็ยิ่งจมลึกลงไปทุกที จนถอยเท้าไม่ขึ้น ในที่สุดก็ต้องจมถึงบั้นเอว ถึงคอ แล้วก็มิดหัวจมทะเลเลย ฯ

14. **ตา**เป็นไฟ **รูป**เป็นฟืน, **หู**เป็นไฟ **เสียง**เป็นฟืน, **จมูก**เป็นไฟ **กลิ่น**เป็นฟืน, **ลิ้น**เป็นไฟ **รส**เป็นฟืน, **กาย**เป็นไฟ **สัมผัส**เป็นฟืน, และ **ใจ**เป็นไฟ **อารมณ์**ก็เป็นฟืน อายตนะทั้ง 6 นี้ จึงเปรียบเหมือนกับเตาที่มีถ่านไฟ ถ้าเรายังนำเชื้อเข้าไปใส่ มันก็ยิ่งเพิ่มความร้อนแรงมากยิ่งขึ้น เหตุนั้น ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจของเราจึงเป็นของร้อน เพราะเราคอยส่งเชื้อไปเติมให้มันอยู่เสมอ **ปาก** ของเรานั้นยิ่งเป็นเตาใบใหญ่ที่สำคัญกว่าเพื่อน เตาธรรมดานั้นมันยังกินแต่เชื้อฟืนหรือถ่านอย่างเดียว แต่เตา "ปาก" ของเรานี้มันกินทุกสิ่งทุกอย่าง แม้วัวควาย ตัวใหญ่ ๆ โต ๆ ก็กินได้ และกินเท่าไรก็ไม่รู้จักอิ่มรู้จักพอด้วย ลองส่งเข้าไปเถิดไม่ว่า

อะไร ๆ มันหายเข้าไปในเตานี้หมด ฉะนั้น ต้องระวังคอยปิดปากเตาใบนี้ให้ดี ๆ อย่าเปิดรับเชื้อให้มากนัก มันจะทำให้เราเดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด ฯ

15. การเป็นทาส พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ นั้น ท่านเรียกว่าเป็นทาสของ **ผู้ดี** อันเป็นผู้สมควรที่เราจะยอมตัวเป็นทาส แต่เป็นทาสของอารมณ์ คือ กิเลสตัณหานั้น ท่านว่าเป็นทาสของ **ผู้ร้าย** หรือ **มหาโจร** เรานี่เอง มันจะมีสมบัติอะไรให้เรา? ถึงแม้การเป็นทาสของพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์จะเป็นการสมควร **แต่ก็ยังไม่นับว่าดีเท่าการไม่ต้องเป็นทาสใครเลย** เพราะคำว่า "**ทาส**" นั้น เราก็ยังไม่เป็นอิสรภาพได้ ฉะนั้นท่านจึงสอนให้พึ่งตัวของตัวเอง คือ "อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ ฯ" นั่นแหละเราจะลอยตัวเป็นอิสระ พ้นจากความเป็นทาส ไม่ต้องมารับใช้ใครอีก ฯ

---

28 กันยายน 2501

1. **ความสุข** กับ **ความบริสุทธิ์สะอาด** มีความหมายเป็นคนละอย่าง ไม่เหมือนกัน **"ความสุข"** คือความสบายกายสบายใจที่เนื่องจากอามิส แต่ไม่เป็น **ความบริสุทธิ์สะอาด** เพราะใจยังดูดดื่มซึมซาบไปด้วยอารมณ์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวกิเลส ส่วน **"ความบริสุทธิ์สะอาด"** นั้นเป็น **ความสุข** ที่ไม่เนื่องด้วยอามิส เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบสบายแห่งดวงจิต

2. **ความสุข** เป็นความดีส่วนต่ำ เป็นโลกิยะ **ความบริสุทธิ์ สะอาด** เป็นความดีส่วนสูง คือโลกุตตรธรรม

3. **สัมมาวายามะ** เป็น **อุปการธรรม** สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ, เป็นตัว **ปธานธรรม** เป็นหลักของสมถะ ธรรม 2 อย่างนี้ เป็นเครื่องปกป้องคุ้มกันรักษา ไม่ให้ดวงจิตตกไปใน "มิจฉาสมาธิ"

4. **สมถะ** กับ **วิปัสสนา** เขาว่าเป็นคนละอย่าง แต่ความจริงก็เป็นอันเดียวกัน คือ **"สมถะ" ทำให้เกิด "วิปัสสนา" "วิปัสสนา" ทำให้เกิดความบริสุทธิ์** ความบริสุทธิ์ ก็มาจากความสงบนี่เอง

5. ทำอย่างไรจึงจะบริสุทธิ์สะอาด ? **จิตจะบริสุทธิ์สะอาดได้ก็ต้องอาศัยการฝึกหัด** การฝึกหัดนี้จะว่าง่ายก็ง่าย จะว่ายากก็ยาก ถ้าทำจริงก็เกิดผลง่าย ถ้าทำไม่จริงก็เกิดผลยาก

6. **สมถะ** เปรียบเหมือนดวงเทียน ถ้ามีเครื่องปิดป้องให้แข็งแรงดี กันลมพายุได้ ไฟนั้นตั้งตรงก็จะเกิดแสงสว่างดี มองเห็นอะไร ๆ ได้ชัดเจน ถ้าเทียนนั้นล้มไฟก็ดับ ต้องใช้มือคลำไปงมไป อาจจะเห็น "แมว" เป็น "หมา" หรือเห็นหมาเป็นแมวไปก็ได้ เพราะมองไม่ชัด ฉันใดก็ดีเราต้องใช้ความเพียร ทำสติกั้นพายุไว้ให้ดี อย่าให้นิวรณ์เข้ามาครอบงำดวงจิตได้

อบรมสมาธิ

วัดอโศการาม, 28 กันยายน 2501

(บันทึกโดย แม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

"ความสุข" กับ **"ความดีบริสุทธิ์"** นั้นเป็นคนละอย่างไม่เหมือนกัน "ความสุข" คือความสบายกายใจที่เกิดจากสิ่งธรรมดา คือ กิน อยู่ หลับ นอน สบายไม่เจ็บไข้ ทรัพย์สินเงินทองมีใช้สมบูรณ์บริบูรณ์ ไม่ขัดข้อง ส่วน "ความดีบริสุทธิ์" นั้นเกิดจากความสุขที่ผิดธรรมดา เกิดจากจิตใจของตนเองโดยไม่ต้องอาศัยสิ่งภายนอกมาช่วยบำรุงบำเรอ ความสุขชนิดนี้ต้องอาศัยธรรมะเป็นเครื่องสนับสนุน และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็เป็นของถาวรคงที่ ไม่แปรเปลี่ยน ส่วนความสุขธรรมดานั้นเป็นของไม่แน่นอน มักทำให้คนผิดหวังเป็นส่วนมาก เหตุนั้นคนเราจึงพากันมาแสวงหาความสุขในทางธรรม ซึ่งเป็นสุขที่ไม่ทำให้คนผิดหวัง

ธรรมะ เปรียบเหมือน "จาก" หรือ "กระเบื้อง" ที่เขาใช้มุงหลังคาบังแดดบังฝน มนุษย์ทั้งหลายที่เกิดมาในโลกนี้เปรียบเหมือนบุคคลที่อยู่กลางแจ้ง ปราศจากเครื่องมุงกำบัง ก็ย่อมจะต้องได้รับทุกข์และอันตรายจากแดดฝนและพายุบ้าง ถ้าบุคคลใดมีธรรมะประจำใจ บุคคลนั้นก็จะพ้นจากทุกข์ภัยและอันตรายต่าง ๆ เหล่านี้ได้ เหตุนั้นท่านจึงสอนให้พากันหาเครื่อง "กำบังใจ" คือ ธรรมะ อันเป็นสิ่งที่จะนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข "ธรรมะ" นี้ก็ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา

ศีล 4 อย่าง คือ อินทรียสังวรศีล ปาติโมกขสังวรศีล อาชีวบริสุทธิศีล และปัจจัยปัจจ-เวกขณศีล เปรียบเหมือนฝา 4 ด้าน ซึ่งจะกันลมพายุ **สมาธิ** ก็คือ ฌาน 4 นับแต่ปฐมฌานขึ้นไปถึงจตุตถฌาน เปรียบเหมือนกับหลังคา 4 ด้าน ที่จะกำบัง แดด ฝน **ปัญญา** คือ โลกุตรปัญญาเปรียบเหมือนพื้นอันหนาแน่น ที่จะเป็นหลักประกันภัย ไม่ให้เราตกไปในอบาย เมื่อใครได้ทำเครื่องกำบัง 3 ประการนี้ไว้ ก็เป็นเครื่องอุ่นใจที่จะไม่ต้องกลัวต่อความทุกข์ อันจะมีมาในโลกนี้และโลกหน้า

ศีล เป็นเครื่องกำบังกาย **สมาธิ** เป็นเครื่องกำบังใจ เครื่องกำบังใจนี้ก็ได้แก่การบำเพ็ญ **"สมถวิปัสสนา"** "สมถะ" คือการทำใจให้สงบตั้งมั่นพ้นจากนิวรณธรรม "วิปัสสนา" คือการ

ใช้ปัญญาพิจารณาเหตุผลในสังขารทั้งหลาย ซึ่งเป็นอัตภาพตัวตนของเราให้แลเห็นความจริงในร่างกาย จนละกิเลสได้เป็นชั้น ๆ เมื่อใครละได้ทั้งหมด ดวงจิตของผู้นั้นก็พ้นจากอาสวะ ถึงความดีความบริสุทธิ์ได้ บางคนเขาก็ว่า "สมถะ" กับ "วิปัสสนา" เป็นคนละอย่าง แต่ความจริงนั้นเป็นอย่างเดียวกัน คือ "**สมถะ**" เป็นการทำใจให้เกิดความสงบ เมื่อใจสงบแล้ว ก็ย่อมทำให้เกิดรัศมี เมื่อเป็นรัศมีมาก ๆ เข้า ก็จะเกิดแสงสว่างเป็นความใสเป็นตัว "**วิปัสสนา**" เมื่อมีวิปัสสนาแล้วก็เข้าถึงความดีความบริสุทธิ์ ฉะนั้นความดีหรือความบริสุทธิ์นี้ จึงได้มาจาก "สมถะ" คือ ความสงบนี่เอง

ใจที่ไม่สงบ คือใจที่ไม่อยู่กับตัว บุคคลนั้นก็มีแต่ความทุกข์เศร้าหมอง เปรียบเหมือนบ้านเรือนที่ไม่มีคนอยู่ ย่อมสกปรก เลอะเทอะ ไม่ต้องดูอื่นไกลดอก ศาลาวัดอโศการามนี้ลองให้พระเณรและพวกโยมหนีไปเสียวันเดียวเท่านั้น กลับมาก็จะเห็นว่ามีแต่ขี้ผงและขี้ละอองเต็มไปหมด ทั้งนี้ ก็เพราะขาดการชำระปัดกวาดนั่นเอง ฉันใด จิตที่หนีไปจากกายก็ย่อมยังความสกปรกเศร้าหมองให้แก่กายและจิตเช่นเดียวกัน และเมื่อกายสกปรกแล้ว จิตจะอาศัยอยู่ในร่างกายได้อย่างไร เหมือนบ้านเรือนที่สกปรก เจ้าของก็อยู่ไม่ได้ คนอื่นก็อยู่ไม่ได้ พระเจ้าท่านก็ไม่มาอยู่กับคนผู้นั้น เช่นโยมนี่แหละ มานิมนต์ให้อาตมาไปที่บ้าน ถ้าบ้านโยมสกปรกเต็มไปด้วยขี้เป็ดขี้ไก่เลอะเทอะ อาตมาก็ไม่อยากเข้ามา เพราะจะนั่งก็นั่งไม่ลง จะหายใจก็ไม่สะดวก จงคิดเปรียบเทียบคนที่ไม่มีสมาธิ ไม่มีการเจริญธรรม จิตใจก็สกปรก พระเจ้าที่ไหนท่านจะชอบไปอยู่ด้วย เมื่อพระไม่อยู่ด้วย ความมงคลสุขสบายจะมีมาแต่ไหน

จิตอยู่นอกตัวเป็นโลก จิตอยู่ในตัวเป็นธรรม ถ้าเป็นโลกก็ต้องร้อนเหมือนไฟ ถ้าเป็นธรรมก็เย็นเหมือนน้ำ

"**กามาวจรกุศล**" เป็นความดีในสังคม ต้องอาศัยเกี่ยวเนื่องกับบุคคลและวัตถุภายนอก "**โลกุตรกุศล**" เป็นความดีนอกสังคม คือ เป็นการรับผิดชอบในตัวเอง ดีชั่วแก้ไขเอง

จิตของบุคคลธรรมดานั้น ยังมีการกลับกลอกเดินหน้าถอยหลัง ไม่แน่นอน ชนะแล้วกลับแพ้ก็มี ชนะวันนี้ พรุ่งนี้แพ้ก็มี ส่วนจิตของพระอริยเจ้านั้นชนะแล้วไม่กลับแพ้ เดินแล้วไม่ถอยหลัง บุกหน้าเรื่อย

จิตที่ไม่แน่นอน ไม่มีหลัก เปรียบเหมือนเป็นจิต "คอมมูนิสต์" คือ เป็นจิตที่ไม่มีศาสนา จิตที่มีศาสนาต้องเป็นจิตที่มีหลัก พึ่งตัวเองได้ จิตที่เป็นตัวของตัวเอง

จิตที่ไม่เป็นตัวของตัวเอง ย่อมไม่มีอำนาจสมบูรณ์ จะสั่งการงานหรือบังคับบัญชาใครก็ไม่ได้เต็มที่ เช่น จะบังคับให้กายมันมาฟังเทศน์มันก็ไม่ยอมมา จะบังคับให้มันนั่งสมาธิ มันก็

ไม่ยอมนั่ง เหมือนการเป็นพ่อแม่เขานั้น ถ้าเป็นพ่อแม่เขาจริง ๆ 100 เปอร์เซ็นต์ ก็ย่อมมีอำนาจบังคับบัญชาลูกได้เต็มที่ ถ้าเราเป็นพ่อแม่เขาเพียง 50 เปอร์เซ็นต์ เป็นลูกเสีย 50 เปอร์เซ็นต์ เราก็ยังต้องเกรงใจเขาอยู่ ไม่กล้าใช้อำนาจเต็มที่ ฉันใด ดวงจิตของเราก็เปรียบเหมือนกับพ่อแม่ ร่างกายก็เปรียบเหมือนกับลูก เหตุนั้น เราจะต้องพากันฝึกหัดดวงจิตของเราให้เป็นตัวของเราเองจริง ๆ เราจึงจะมีอำนาจบังคับกายได้เต็มที่ เมื่อจิตมีอำนาจสมบูรณ์เหนือกายแล้ว เราก็จะสามารถชนะเวทนาทั้งหลายอันเกิดจากกายได้ และชนะกิเลสทั้งหลายอันเกิดแต่จิตได้ เรียกว่า ผู้นั้นได้เป็นตนของตนเองจริง ๆ

ตัวเราเปรียบเหมือนกับแผ่นเสียง เมื่อเราทำความดี ๆ ก็อัดเข้าไปไว้ในตัว เมื่อเราทำชั่ว ๆ ก็อัดเข้าไปในตัว เหมือนกับแผ่นเสียงที่อัดไว้ทั้งเสียงดีเสียงชั่ว เราทำกรรมอันใดไว้ กรรมนั้นก็ย่อมมีอยู่ในตัวเราทุกอย่าง ไม่หายไปไหน เราจะเก็บความดีหรือความชั่วไว้ก็จงคิดดู

ดวงจิต ไม่เป็นดีและไม่เป็นชั่ว แต่เป็นผู้รู้ดีและรู้ชั่ว เป็นผู้ทำดีทำชั่ว เป็นผู้ละดีละชั่ว

กาย เป็นของสูญเปื่อยเน่า **จิต** เป็นของไม่สูญ ไม่ตาย ตัวเราจึงเหมือนกับเมล็ดข้าวสารที่มีทั้งส่วนที่เกิดและส่วนที่ไม่เกิด ส่วนที่ไม่เกิดนั้นมันเป็นแป้ง ส่วนที่เกิดมันเป็นจุดขาว ๆ อยู่ตรงปลายหัวเมล็ดข้าว ถ้าเราจะไม่ต้องการให้เมล็ดข้าวนั้นเกิด เราก็ทำลายตรงจุดขาวของมันเสีย มันก็จะไม่งอกขึ้นมาเป็นต้นได้ ร่างกายของคนเราก็เช่นเดียวกันกับเมล็ดข้าว กายเป็นส่วนแป้ง จิต คือจุดขาวที่เป็นส่วนนำความเกิด **ถ้าจิตนั้นนอมกิเลส คือ ความดีความชั่วไว้ไม่ทำลายเสีย จิตนั้นก็จะนำเราไปเกิดในชาติภพอีก** ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ละความดีความชั่ว วางเสียทั้ง 2 อย่าง ไม่ยึดถือ จิตนั้นก็จะหมดเชื้อพ้นจากความเกิดและความตายได้

จิตที่ดับจากร่างกาย ย่อมหายไปเหมือนกับไฟที่ดับจากเทียนไม่มีรูปร่างลักษณะให้ตาเนื้อของเราแลเห็นได้ แต่ไฟนั้นก็มิได้สูญหายไปจากโลก มันได้กระจายไปอยู่ตามธาตุของมันเหมือนไฟที่อยู่ในสายลวดทองแดง เช่น สายไฟฟ้านั้น ถ้าเราดูแต่ตาก็จะมองไม่เห็นว่ามีไฟ แต่ถ้าลองเอามือไปจับสายลวดดูเราก็จะรู้สึกร้อนทันที ฉันใด จิตที่มันไปจากกายก็ไปปรากฏตัวอยู่ในที่ต่าง ๆ เหมือนกับไฟที่ไปแทรกอยู่ตามวัตถุต่าง ๆ ฉันนั้น

ผู้ใดยึดกายไว้ก็เท่ากับยึดเวรกรรมไว้ ผู้ใดปล่อยกายได้ก็เหมือนกับปล่อยเวรกรรมเสียได้ เวรกรรมก็หมดไปจากกายเหมือนผืนแผ่นดินที่เรายึดไว้เป็นกรรมสิทธิ์ มีหลักเขตและหน้าโฉนด มันมักเกิดการแย่งชิง ล่วงล้ำ คดโกง เป็นเหตุให้เกิดการพิพาทฟ้องร้องกันได้ ถ้าเราไม่ยึดไว้ ปล่อยให้เป็นของกลาง เป็นของโลกเสีย ใครอยากได้ก็เอาไปไม่หวงแหน เรื่องเดือดร้อนวุ่นวายพิพาทบาดหมางกันก็จะไม่เกิดขึ้น เช่นนี้เราก็จะสบายใจ

กาย เปรียบเหมือน "นาวา" แม่น้ำ คือกุศลจิต สติเป็นพายุ หาดทรายคือกิเลส ถ้าบุคคลใดมีสติอยู่เสมอ ก็จะทำ "กายนาวา" ของตน แล่นข้ามน้ำไปถึงฝั่งได้โดยไม่เกยหาดเกยแห้ง

กิเลส เปรียบเหมือน "หาดทราย" หรือ "หลักตอ" ซึ่งเป็นเครื่องกั้นหรือกีดขวางเรือของเราไว้มิให้ถึงฝั่ง ได้แก่ **ราคะ** ซึ่งเป็นเครื่องสะดุดอย่างหนึ่ง **โทสะ** เป็นเครื่องสะกิดอย่างหนึ่ง และ **โมหะ** เป็นเครื่องทำให้หมุนหรือจมอย่างหนึ่ง ได้มีนิทานเล่าถึงคนขายจอบเสียม และผานไถนา 2 คน นายจ้างเขาใช้ให้พายเรือไปเร่ร้องขายตามลำแม่น้ำโดยคิดค่าจ้างให้คนหนึ่งวันละ 1 กหาปนะ ซึ่งเท่ากับเงิน 4 บาทของเรานี้ ถ้าขายได้หมดก็จะคิดค่าจ้างให้เต็มดังนี้ทุกวัน วันแรกนายจ้างนั่งเรือไปด้วย สินค้าในเรือก็ขายได้หมด วันรุ่งขึ้นต่อ ๆ มานายจ้างไม่ได้ไปด้วย ใช้ให้ลูกจ้างไปขายแต่ลำพัง 2 คน วันหนึ่งชายลูกจ้าง 2 คนนั้น ก็พายเรือร้องขายจอบเสียมและผานไปตามลำแม่น้ำ พาย ๆ ไปตาก็เหม่อ เผลอสติหัวเรือไปชนตอเข้าโครมใหญ่ ส่วนท้ายเรือก็ไปเกยหาดทรายเข้า ชาย 2 คนนั้นก็ตกตะลึง ใจไปนึกอยู่ที่ตอกับหาดทรายก็เลยลืมร้องขายจอบ เสียม ผาน ที่ตัวเคยร้อง กลายไปร้องเป็นขายตอ ขายทราย ตลอดทางก็ไม่มีใครถามซื้อ จนในที่สุดถึงเวลาเย็นค่ำก็พายเรือกลับไปบ้านนายจ้าง สินค้าก็เหลือเต็มลำเรือขายไม่ได้เลย วันนั้นนายจ้างจึงให้เงินเพียงคนละ 1 บาท เท่านั้น ตัวก็นำเงินไปให้แก่ภริยา ภริยาแปลกใจที่สามีเคยนำเงินมาให้วันละ 1 กหาปนะทุกวัน นึกสงสัยว่าสามีตนคงจะยักยอกไปให้ผู้หญิงอื่น ก็เกิดต่อว่าต่อขานกันขึ้น สามีจะอธิบายให้ฟังอย่างไร ภริยาก็ไม่ยอมเชื่อ เลยท้าให้ไปสืบถามที่นายจ้าง ถ้าไม่เป็นความจริงก็จะยอมให้ภริยาตีหัว 1 ที ภริยาไม่ทันใจเพราะโกรธมากก็บอกว่าตัวจะต้องขอตีก่อน พูดแล้วก็เห็นไปคว้าด้ามเสียมก็หาไม่พบ จึงไปคว้าเอาไม้ตีสุนัขเหวี่ยงลงไปบนหัวสามี 3 ที แล้วต่อไปจึงได้ทราบความจริงภายหลัง แต่สามีนั้นก็ได้ถูกตีเปล่าไปแล้ว นี่เป็นอุทาหรณ์ที่ยกมาแสดงให้เห็นโทษของการไม่มีสติ ใจไปติดอยู่ในอารมณ์อื่นย่อมเป็นเหตุให้เกิดความเสียหายแก่ตนเองด้วยประการดังนี้ คือ 1. สินค้าก็ขายไม่หมด 2. ค่าจ้างผลประโยชน์ที่ควรจะได้เต็มที่ก็ไม่ได้ 3. เกิดการเข้าใจผิดเป็นเหตุให้ถึงความทะเลาะวิวาททุบตีเจ็บตัวด้วย ถ้าจะเปรียบกันแล้วชายคนที่พายหัวเรือก็ได้แก่พระ คนที่พายท้ายก็ได้แก่พวกโยม หลักตอนั้นก็คือ ราคะ โทสะ โมหะ ส่วนหาดทรายนั้นก็ได้แก่ นิวรณธรรม ถ้าเราไม่ระวังสติให้ดี ปล่อยจิตให้หวั่นไหวไปในกิเลส ใจก็ห่อหุ้มไปด้วยนิวรณ์ทั้งห้าแล้ว การปฏิบัติธรรมของเราก็สำเร็จได้ด้วยยาก

กามาวจรกุศล เปรียบเหมือนกับรถที่วิ่งไปตามถนนหรือเรือที่แล่นไปตามลำแม่น้ำ แต่ยังไม่ดีเท่ากับรถหรือเรือที่จอดนิ่งอยู่กับที่หรือกับท่า คือ **"โลกุตรกุศล"** รถที่วิ่งไปตามถนนหรือเรือที่แล่นไปตามลำแม่น้ำนั้น ก็มีผลดีอยู่เหมือนกัน คือ ประการที่ 1 ก็จะได้รับผู้โดยสาร

ไปในระหว่างทาง หรือบรรทุกสินค้าไปส่ง ประการที่ 2 ได้รับเงินค่าจ้างจากผู้โดยสาร แต่การจอดนิ่งอยู่กับท่าหรืออยู่กับที่นั้น จะได้รับคุณประโยชน์ยิ่งกว่าหลายเท่า ประการที่ 1 เราได้มีเวลาหยุดพักเหนื่อย ประการที่ 2 ได้ขนสินค้าเก่าขึ้นหมด และรับสินค้าใหม่ต่อไป ประการที่ 3 เมื่อเราได้ไปจอดที่ท่าใดท่าหนึ่งเสมอ ๆ ความคุ้นเคยกับเจ้าของท่าหรือบุคคลในถิ่นนั้นก็ย่อมจะมีมากขึ้นเป็นลำดับ จนในที่สุดบางทีอาจทำให้เรากินข้าวได้ โดยไม่ต้องเสียสตางค์อย่างหนึ่ง หรืออาจนอนพักโรงแรมโดยไม่ต้องเสียค่าเช่าห้องก็ได้ ทั้งนี้ เพราะความสนิทคุ้นเคยมีมากขึ้น ก็ทำให้เขารักใคร่ชอบพอในตัวเรา จนในที่สุดเขาไว้ใจเรามากถึงกับให้เรานอนเตียงเดียวกับเขาก็ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้เราก็อาจจะถามความลับภายในครอบครัวของเขาได้ เช่น เขาเก็บทรัพย์ไว้ที่ไหน มีอาชีพอะไร มีลูกเมียกี่คน ฯลฯ เขาก็จะบอกเล่าให้เราฟังหมด นี้ฉันใด ถ้าดวงจิตของเราหยุดนิ่งอยู่กับที่คือร่างกาย ไม่แล่นไปตามอารมณ์ต่าง ๆ เราก็จะได้รับประโยชน์ 3 ประการอย่างเดียวกัน คือ 1. จิตได้หยุดพักหายเหนื่อย 2. ได้รับความสุขเย็นสบาย 3. ได้ทำความคุ้นเคยกับธาตุทั้งสี่ ซึ่งเปรียบเหมือนเจ้าของถิ่น เราก็จะได้รู้เรื่องความเป็นไปของกายและจิตเป็นอย่างดี คือ เมื่อจิตไปหยุดอยู่กับธาตุดิน เราก็จะรู้เรื่องของธาตุดิน ไปหยุดอยู่กับธาตุน้ำ เราก็จะได้รู้เรื่องของธาตุน้ำ หยุดอยู่กับธาตุลม เราก็รู้เรื่องของธาตุลม หยุดอยู่กับธาตุไฟ เราก็รู้เรื่องของธาตุไฟ เกิดเป็นวิชา 3 วิชา 8 เราก็จะรู้เรื่องความเป็นมาของร่างกายได้ตลอดจนหมดความสงสัย ก็จะเป็นเหตุให้วางกายได้

ความรู้ตามสัญญา รู้ตามเขาเล่า รู้ตามตัวหนังสือ เป็นความรู้ตัวหลอกไม่ใช่ความรู้ตัวจริง เปรียบเหมือนกับ **"เงา"** ของตัวรู้ ตัวรู้จริงคือความรู้ที่เกิดขึ้นในตนเองเป็น **ปจฺจตฺตํ** รู้เฉพาะตัว เป็นความรู้ที่สอนกันไม่ได้ บอกกันไม่ได้ ต้องทำขึ้นเองในตน จึงจะรู้ว่าสิ่งใดไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นสุขสิ่งใดเป็นของเที่ยง และสิ่งใดเป็นอัตตา **ตัวจริงของธรรมะเป็น "ธรรมฐิติ" ตั้งอยู่คงที่ ไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนอาการ และลักษณะของมันเป็นเพียงตัว "เงา"** หรือตัว "หลอก" เท่านั้น การปฏิบัติธรรมคือต้องการ **รู้ตัวจริง** ถ้าใครทำไม่จริงก็จะพบแต่ "เงา" ของธรรมะ ฉะนั้น จึงควรปฏิบัติเพื่อให้เกิดความรู้ จริงขึ้นในตนของตนเอง

ในร่างกายของคนเรานี้ มีทั้งส่วนเที่ยงและไม่เที่ยง มีทั้งสุขและทุกข์ มีทั้งอัตตาและอนัตตา เช่น ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เป็นของเที่ยง เพราะมันไม่เคยเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ธาตุดินไม่เคยกลายเป็นน้ำ ธาตุน้ำไม่เคยกลายเป็นลม ธาตุลมไม่เคยกลายเป็นไฟ มันเคยเป็นมาอย่างไรตั้งแต่ครั้งสร้างโลกจนโลกแตกมันก็เป็นอยู่อย่างนั้น เช่น น้ำ ถึงใครจะมาทำให้มันเป็นก้อนน้ำแข็ง หรือใส่สีเขียว สีเหลือง สีแดงอย่างไร มันก็คงเป็นน้ำอยู่อย่างนั้น อวัยวะร่างกายของเราส่วนที่เป็นของเที่ยงมันก็มีอยู่ เช่น มือ ไม่เคยกลายเป็นเท้า แขนไม่เคยเปลี่ยนเป็นขา ตาไม่เคยเป็นหู ริมฝีปากล่างไม่เคยกลับขึ้นเป็นริมฝีปากบน เหล่านี้เป็นต้น นี่เป็นส่วนที่เป็นอัตตาของเที่ยง ส่วนที่ไม่เที่ยงนั้น คือลักษณะอาการของมัน ไม่ใช่ตัวจริง

ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟนี้ เปรียบเหมือนกับคน 4 คน ถ้าเราทำความคุ้นเคยกับเขาไว้เสมอนาน ๆ เข้า เขาก็จะกลายเป็นมิตรของเราได้ ตอนแรก ๆ เขายังไม่รู้จักเราดี ยังไม่ไว้วางใจเรา **เขาก็จะลองดีกับเราดูก่อน** เช่น พอเราจะนั่งสมาธิ เขาก็เอาไม้มาแหย่ขาแหย่แข้งของเราให้เราเจ็บปวดเมื่อยต่าง ๆ ถ้าเราลงนอนเขาก็แหย่หลัง ตะแคงข้างเขาก็แหย่เอว ลุกขึ้นนั่งอีก เขาก็แกล้งเราอีก บางทีก็มากระซิบให้เลิก ถ้าเรายอมให้เขา พญามารก็อมยิ้มแก้มตุ่ย แต่เราก็จะต้องทำใจดีสู้เสือ อดทนไปจนถึงที่สุด เราจะต้องหมั่นพูดคุยกับธาตุทั้ง 4 นี้บ่อย ๆ ถึงเขาไม่พูดกับเรา ๆ ก็พูดกับเขาไปคนเดียวก่อน นาน ๆ เข้าเขาก็จะต้องตอบเราสักคำหนึ่ง เราก็คุยกับเขาต่อไปอีก แล้วเขาก็จะตอบเรามากขึ้นกว่านั้น จนในที่สุดก็คุ้นเคยสนิทสนมคุยกันเป็นเรื่องเป็นราว ต่อไปนี้เขาก็จะกลายเป็นมิตรของเรา รักใคร่เราช่วยเหลือเรา เราก็จะเป็นคนมีเพื่อน ไม่ว้าเหว่ กินก็กินด้วยกัน นอนก็นอนด้วยกัน นั่ง ยืน เดิน ก็อยู่ด้วยกัน ไปไหนก็ไปด้วยกัน เราก็มีความอุ่นใจ จะนั่งนานเท่าไร มันก็ไม่เมื่อย จะเดินไปไกลเท่าไร มันก็ไม่เหนื่อย เพราะการเดินมีเพื่อนคุยกันไปเดินกันไป ทำให้เกิดความสนุกเพลิดเพลิน ถึงที่เมื่อไรไม่รู้ตัว ท่านจึงสอนให้เจริญสมาธิ ทำสติให้ตั้งมั่นอยู่ในกายตัว วิตกวิจารอยู่ในกรรมฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ไม่ให้ใจไปเพ่นพ่านอยู่ในสัญญาอารมณ์ภายนอก พิจารณากายให้รู้ความเป็นไปของธาตุทั้งสี่ เวทนา สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ จิตที่เคลื่อนไหวไปมาในความรู้ทั้งหลาย ธรรมที่เป็นความสงบตั้งมั่นและเป็นของจริง เหมือนกับเรานั่ง นอน ยืน เดิน อยู่กับเพื่อนของเราตลอดเวลา คือ กายเดิน ใจก็เดินด้วย กายนอนใจก็นอนด้วย กายนั่งใจก็นั่งด้วย กายหยุดตรงไหน ใจก็หยุดตรงนั้น แต่พวกเราก็มักไม่เป็นดังนี้ ขาเดินไป 2 ก้าว แต่ใจมันเดินไปตั้ง 4-5 ก้าว ดังนี้ มันจะไม่เหนื่อยอย่างไร ตัวนอนอยู่ในมุ้งมีทั้งลูกกรง และกำแพงกั้นตั้ง 7 ชั้น แต่ใจมันก็ยังวิ่งออกไปนอกบ้านได้ อย่างนี้จะหาความสุขมาแต่ไหน คนที่ไม่อยู่ในบ้านของตัวก็ต้องไปถูกแดด ถูกฝน ถูกลมพายุ และอันตรายต่าง ๆ เพราะไม่มีเครื่องมุงกำบัง ไม่มีเครื่องอยู่ของใจ คือ **"วิหารธรรม"** ก็ย่อมต้องประสบกับความทุกข์ตลอดเวลา ฉะนั้น จึงควรพากันอบรมฝึกหัดจิตใจของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนา สร้างอำนาจให้สมบูรณ์ในตน เพื่อให้เป็นตนของตนจริง ๆ ผู้นั้นก็ย่อมจะต้องถึงความดีและความบริสุทธิ์ได้ดังกล่าวมาแล้ว

ใช้หนี้กรรม

วัดอโศการาม, 29 กันยายน 2501

บันทึกโดย แม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

ในเรื่องของ **กรรม** นั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **"ถ้าเราไม่ทำกับเขา เขาย่อมไม่ทำกับเรา"** เพราะเราเคยได้เบียดเบียนเขาไว้ก่อน เราจึงต้องได้รับผลแห่งกรรมนั้นจากเขาบ้าง

สัตว์ทั้งหลายที่เราได้เบียดเบียนชีวิตเขามาเป็นอาหารนั้น ความจริงเขาไม่ได้เต็มใจให้ชีวิตแก่เราเลย แต่เราก็กดขี่ข่มเหง บีดคั้นเขามาฆ่ากินด้วยประการต่าง ๆ ถึงแม้เราจะไม่ได้ฆ่าเอง แต่ก็มีส่วนแบ่งในการกระทำบาปของผู้ที่เขาฆ่ามาให้เรากิน ฉะนั้น ท่านจึงว่า **"บาปอยู่กับคนทำ กรรมอยู่กับคนกิน"** เมื่อเป็นดังนี้ พวกสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ก็คงจะต้องมาทวงหนี้ชีวิตเลือดเนื้อของเขาในวันหนึ่ง ถ้าเราไม่มีทรัพย์คือ บุญกุศลสำหรับใช้หนี้เขา เราก็จะต้องลำบากหน่อย เวลาใกล้ตาย

ชีวิตเลือดเนื้อทั้งก้อนกายนี้ มิใช่เป็นสมบัติของเราเองสักนิดเดียว ร่างกายนี้ล้วนแต่ได้มาจากสัตว์และพืชทั้งนั้น คือพวกกุ้ง หมู ปู ปลา ฯลฯ และผักหญ้าทั้งหลาย ที่นำมาแปรรูปเป็นอาหารต้มแกงแล้วก็บริโภคเข้าไป ร่างกายก็บดย่อยกลั่นกรองเป็นโลหิตส่งไปบำรุงอวัยวะต่าง ๆ คือ ทำของสุกให้แปรรูปเป็นของดิบ เป็นหู เป็นตา เป็นมือ เป็นแขน เป็นตัว เป็นตนแล้วก็เป็นผู้หญิงผู้ชาย เป็นคุณนายคุณหญิง ฯลฯ แล้วเราก็หลงอยู่ในสมมุติเหล่านี้ แท้จริงมือนั้นก็เป็นมือฟักทอง ขนก็เป็นขนหมู กระดูกก็เป็นกระดูกเป็ด กระดูกไก่ เนื้อก็เนื้อวัวเนื้อควาย ฯลฯ ไม่มีอะไรเป็นของของเราสักอย่างเดียว แต่เราก็เหมาว่าเป็นของของเรา เป็นนั่นเป็นนี่ ลืมเจ้าของเดิมที่เราเอาเขามา เกิดความหวงแหนในอัตภาพร่างกาย เมื่อถึงเวลาเขาจะมาทวงก็ไม่ยอมให้ จึงเกิดความเดือดร้อนวุ่นวายเป็นความทุกข์ขึ้น ความทุกข์ทรมานอันใดที่เราได้รับจากก้อนกายนี้ ก็คือผลแห่งกรรมที่เราได้เคยทำกับเขาไว้ จะโดยทางตรงหรือโดยทางอ้อมก็ดี ก็จัดว่าได้เป็นลูกหนี้บุญคุณเขาอยู่ ถ้าเรามีทรัพย์ใช้หนี้เขาเป็นที่พอใจ เขาก็ไม่รบกวนเรา ฉะนั้นท่านจึงให้พากันสร้างสมบุญกุศลไว้ เพื่อไถ่ถอนหนี้สินให้แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย

พวกสัตว์ต่าง ๆ ที่เรากินเขาเข้าไปนี้ ถ้ามันเดินออกมาจากตัวเราได้ทุก ๆ คนเดี๋ยวนี้แล้ว ไม่พูดถึงสัตว์ใหญ่ ๆ เช่น วัวควาย พูดเฉพาะแต่เพียงเจ้าตัวเล็ก ๆ เช่น กุ้ง ปลา หอย ปู เป็ด ไก่ หมู เท่านั้น ศาลานี้ก็ไม่มีที่จะให้มันอยู่ พวกโยมทั้งหลายก็อยู่ไม่ได้แล้วในวัดอโศการามนี้ คน ๆ หนึ่งกินหมูเข้าไปกี่ตัว เป็ด ไก่ กุ้ง ปลา คนละกี่เข่ง ถ้าคำนวณดูแล้วก็ไม่ทราบว่าคน ๆ หนึ่งกินเข้าไปจำนวนเท่าไร ตั้งแต่เราเกิดมาจนบัดนี้ ทั้งที่ไปล่าเอาชีวิตเขามาด้วยตนเองบ้าง ที่คนอื่นเขานำมาให้บ้าง คิดดูสิว่าเขาจะไม่มาทวงหนี้เราอย่างไร ถ้าเราไม่มีให้เขาก็จะต้องยึดทรัพย์เราแน่ เวลาใกล้จะตายนั่นแหละเขาจะมารุมทวงกันใหญ่ ถ้าไม่มีให้เขา เขาก็จะต้องทำเราลงนอนแผ่ละ ถ้ามีให้เขาพอเพียงก็ไม่เป็นไร ดังมีเรื่องจริงจะนำมาเล่าสู่ฟังเรื่องหนึ่ง

เมื่อ พ.ศ. 2494 อาตมาได้ไปจำพรรษาที่ปักษ์ใต้ มีสามีภริยาคู่หนึ่ง มีอาชีพในการทำสวนยาง วันหนึ่ง ๆ เขาทำยางขายได้วันละ 500 บาท สามีได้เงินมาก็นำไปเล่นหวยเถื่อน

หวยใต้ดิน จนหมดเนื้อหมดตัว ในที่สุดก็มาบอกภริยาว่าจะต้องขอสวนยางไปจำนองเขา ภริยาโกรธมากก็ด่าว่าสามีด้วยประการต่าง ๆ สามีขัดใจจึงไปหาหลวงพ่อองค์หนึ่ง เข้าไปนั่งยกมือไหว้กราบ 3 ที แล้วก็ขอให้หลวงพ่อบอกตัวแน่ ๆ ให้สัก 3 ตัว บอกว่า "ผมเต็มที่แล้ว ถ้าหลวงพ่อไม่ช่วยคราวนี้ก็ไม่มีโอกาสได้รอดตัวกับเขาล่ะ ขอให้หลวงพ่อโปรดอีกสักคราวเถิด" หลวงพ่อองค์นั้นก็ถามว่า "โยมมีลูกกี่คนล่ะ?" ตาแก่นั้นก็ตอบว่า "มี 5 คนครับ" หลวงพ่อก็ถามอีกว่า "ลูกผู้ชายกี่คนล่ะ" แกก็ตอบว่า "สามคน" "ผู้หญิงกี่คนล่ะ" แกก็บอกว่า "สองคน" ตาแก่นั่นกลับไปถึงก็ไปซื้อลอตเตอรี่ใบหนึ่ง เผอิญถูกรางวัลที่ 2 พอภริยารู้ว่าสามีถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 2 ก็ดีใจใหญ่ ตอนนี้สามีจะด่าว่าให้รุนแรงอย่างไรก็ไม่โกรธไม่เถียงเลย กลับนั่งอมยิ้มวันยังค่ำ นี่เป็นข้อเปรียบเทียบที่แสดงให้เห็นว่า ลูกหนี้นั้นถ้าเรามีทรัพย์ให้เขาเป็นที่พอใจแล้ว เขาก็ไม่ร้ายกับเราดอก ร่างกายของคนเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าเราทำบุญกุศลไว้ให้มาก ๆ ความทุกข์เวทนาอันใดจะมีมาเราก็ต้องสู้ได้ เราก็แบ่งส่วนบุญยอมสละร่างกายคืนให้เขาเสียโดยดี คือปล่อยวางความยึดถือในอัตภาพร่างกาย เราก็จะมีความสุข เราควรรู้ว่า **ร่างกายนั้นเขาวางเราและหนีเราไปทุกวัน ๆ** แต่เราสิไม่เคยหนีเขา ไม่ยอมวางเขาเลยสักที เราติดเขาทุก ๆ อย่างเหมือนเรากินข้าว เราก็ติดข้าว แต่ข้าวมันไม่เคยติดเรา เราไม่กินข้าว ข้าวก็ไม่ร้องไห้สักที มีแต่เราติดมันฝ่ายเดียว

สุขในอัตภาพร่างกายเป็นความสุขของโลก สุขชั่วขณะหนึ่งแล้วก็จะปรวนแปรไป ไม่ยั่งยืนถาวร จงสังเกตอาหารที่เรารับประทานว่า ความดี ความอร่อยมันอยู่ตรงไหน มันก็เป็นของดีของวิเศษขณะที่วางอยู่ในจานสวย ๆ เท่านั้น ส่วนความเอร็ดอร่อยก็มีอยู่ขณะที่มันอยู่ในปาก พอพ้นลำคอล่วงไปแล้วมันจะเป็นอย่างไร แล้วลงในถึงลำไส้ใหญ่จนออกทวาร มันเป็นอย่างไร มันก็แปรรูปไปทุก ๆ เมื่อ เห็นอย่างนี้แล้วเราก็น่าจะเกิดความเบื่อหน่ายทุกสิ่งทุกอย่างในโลก สุขโลกีย์มันก็ดีแต่ใหม่ ๆ สด ๆ ร้อน ๆ เท่านั้น เหมือนข้าวสุกที่เราตักใส่จานใหม่ ๆ ยังร้อน ๆ ควันขึ้น ก็น่ารับประทาน แต่พอตักไว้นานจนเย็นชืดก็จะกินไม่อร่อย ยิ่งทิ้งไว้จนแข็งเป็นข้าวเย็นก็ยิ่งกลืนไม่ลง พอข้ามวันก็เหม็นบูด ต้องเททิ้งกินไม่ได้เลย ส่วนสุขทางธรรมนั้นสุกเหมือนดาวบนท้องฟ้า สุกเหมือนทองคำ สุกดาวนั้นเป็นสุกที่สว่างใส ใครมองเห็นก็ชื่นใจ คนมีทุกข์มองดูก็หายทุกข์ ส่วนทองคำนั้นก็สุกปลั่งเป็นสีเหลืองอยู่เสมอ ใครจะเอาทองคำไปทำเป็นอะไร ๆ ทองคำก็ไม่เปลี่ยนสีไปจากเดิม ก็คงสุกเหลืองอยู่อย่างนั้น ไม่กลายเป็นสีอื่นไปได้ สุขธรรมจึงเป็นสุขที่คงที่ ทำความเบิกบานแจ่มใสให้แก่ผู้ปฏิบัติเสมอตลอดกาลนาน บุคคลผู้ฉลาดจึงต้องการแสวงหาความสุขในทางธรรม โดยทิ้งโลกิยสุขอันไม่มีสาระแก่นสารเสีย เพื่อแลกเปลี่ยนกับความสุขที่ถาวร มาบำเพ็ญสมถกรรมฐาน ทำกายและจิตของตนให้ถึงซึ่งความดีงามบริสุทธิ์ อันจักพ้นจากเวรกรรมทั้งปวงได้

อธิปไตย

วัดอโศการาม, 6 ตุลาคม 2501

อธิปไตย ความปรารภรำพึงของคนในโลกนี้มี 3 ประการ คือ

1. **ธรรมาธิปไตย** คือ ข้อปฏิบัติที่จะให้บุคคลพ้นไปจากความทุกข์
2. **โลกาธิปไตย** ปรารภโลกเป็นใหญ่
3. **อัตตาธิปไตย** ปรารภตนเป็นใหญ่

(1) โลกาธิปไตยและอัตตาธิปไตยทั้ง 2 นั้น เป็นทางซึ่งจะนำบุคคลไปสู่ความทุกข์ ความไม่สมหวัง ฉะนั้นจึงควรศึกษาในธรรม 3 ประการนี้ ให้เข้าใจว่าให้คุณและโทษแก่ผู้ปฏิบัติธรรมอย่างไร ๆ ฯ

(2) ผู้ที่ได้แสดงตัวว่าเป็น **พุทธมามกะ** นั้น จะต้องเป็นผู้ที่มี **ธรรมะ** ประดิษฐานอยู่ในตัวของตัวด้วย จึงจะได้ชื่อว่าเป็น **พุทธมามกะ** ที่แท้จริง ถ้ามีแต่ชื่อ แต่ตัวจริงมันไม่มี ก็เป็นพุทธมามกะปลอม หรือเป็นพวกขโมย ที่มันแอบปลอมแปลงหน้าเป็นไอ้โม่งหรือสวมหน้ากากเพื่อไม่ให้ตำรวจหรือเจ้าของบ้านเขารู้และจับได้ว่าเป็นคนร้าย ฉะนั้นผู้ที่มุ่งหวังจะเป็นพุทธมามกะจริง ๆ นั้น **ชื่อ** กับ **ความจริง** จะต้องตรงกันด้วย จึงจะใช้ได้ ฯ

(3) พุทธมามกะปลอม นั้น มีโทษร้ายยิ่งกว่าใช้เงินปลอมหรือธนบัตรปลอมหลายเท่านัก เพราะโทษของการใช้เงินปลอมนั้นอย่างมากก็เพียงติดคุก ตั้งแต่ 10 ปี ขึ้นไปถึงตลอดชีวิต หรือปรับไหมลงโทษเท่าอัตราราคาเงิน เมื่อพ้นโทษแล้วก็กลับเป็นอิสระอย่างเดิมได้ แต่พุทธมามกะปลอมนั้นโทษถึงตกนรก มีเวลาจะแก้ไขได้ก็แต่ในเวลาที่ยังไม่ตายเท่านั้น ถ้าตายแล้ว ก็หมดโอกาสที่จะแก้ไขได้ ฯ

(4) โทษของการปลอมตัว หรือใช้ของปลอมนั้น ย่อมทำให้เป็นผู้ไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์เดือดร้อน ทุกสิ่งทุกประการ ฉะนั้น ผู้ใดเป็นพุทธมามกะปลอม ผู้นั้นก็ย่อมหาความสุขมิได้ ตัวอย่างเช่น ข้าราชการที่เขาแต่งตั้งให้ทำงานในหน้าที่ใหญ่โตอันหนึ่ง เมื่อตัวได้

ตำแหน่งหรูหรานั่งเก้าอี้ตัวนั้นแล้ว แต่หาได้ปฏิบัติหน้าที่ให้สมควรกับที่เขาแต่งตั้งไว้นั้นไม่ มีความประพฤติไม่ซื่อตรง ไถลต่อการงานของตน ในที่สุดผู้บังคับบัญชาเขาก็ต้องปลดข้าราชการคนนั้นออกจากตำแหน่งและมีการลงโทษตำหนิติเตียนด้วย ผลร้ายก็คือตัวเองต้องได้รับความอับอายขายหน้า งานก็ไม่ได้ทำ คนทั้งหลายก็หมดความนับถือ ชื่อเสียงก็เสีย จะไปหาเข้าทำงานใหม่ก็ไม่ได้ทำ ในตำแหน่งอื่นก็ไม่มีใครเขาอยากรับไว้ เพราะเสียประวัติตัวเอง ก็ได้รับทุกข์กลายเป็นคนไร้ค่า ฯ

(5) โลกเป็นของไม่เที่ยง ไม่จริง ไม่แน่นอน เปลี่ยนแปลงกลับกลอกได้ คนใดที่ตกอยู่ในกระแสของโลก ก็ย่อมกลับกลายเช่นเดียวกัน ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ ก็เป็นของไม่แน่นอน มีอยู่ไม่นานก็ต้องกลับกลายเป็นความเสื่อมได้ เพราะเป็นของได้มาแต่โลก ซึ่งเป็นของไม่จริง ถ้าใครถือโลกเป็นใหญ่คือ **โลกาธิปไตย** แล้ว ผู้นั้นก็จะต้องได้รับความทุกข์ และไม่ได้ของจริงติดตัวไปเลย ผู้ต้องการของจริงต้องเป็นผู้ยึดถือ **ธรรม** ฯ

(6) **ธรรมะ** ไม่ใช่เรื่อง **ละคร** เป็นเรื่องของ **ความจริง** ฉะนั้นการฟังธรรมก็ต้องฟังกันจริง ๆ อย่าให้มันไหลไปเสียทางอื่น ปฏิบัติธรรมก็ต้องปฏิบัติกันจริง ๆ อย่าทำเล่น ๆ หลอก ๆ เหมือนเล่นละครให้เขาดู การทำไม่จริง เป็นการหลอกตัวเองและหลอกผู้อื่นด้วย เมื่อเราได้แสดงตัวว่าเป็น **พุทธมามกะ** ผู้นับถือพระพุทธศาสนา เป็นผู้ใคร่ในธรรมของพระพุทธเจ้า มาบวชเรียนศึกษาปฏิบัติเป็นพระ เป็นเณร เป็นอุบาสกอุบาสิกา อย่างนี้ แต่ไม่มีความจริงของ**ธรรมะ**อยู่ในตัว ก็เปรียบเหมือนผู้นั้นได้แช่ดองอยู่ในธรรมะ แต่ไปกิน **"รา"** ของธรรมะ ไม่ได้กินซึ่งตัวจริงของธรรมะ ผู้นั้นก็ย่อมไม่มีความอิ่มหนำสำราญ เบิกบานใจ เพราะราเป็นของร้อนเป็นแก๊สชนิดหนึ่ง ตัวอย่างเช่นเราดองผักหรือดองยาก็ตาม ถ้าทิ้งไว้นาน ๆ ย่อมไม่เกิดคุณประโยชน์อะไรแก่ร่างกายเลย มีแต่จะเป็นพิษแก่ร่างกาย เพราะเป็นเชื้อแอลกอฮอล์ เป็นของติดไฟเร็ว และเป็นของร้อน เมื่อมันร้อนอย่างนี้ เราจะสบายที่ไหน ดวงจิตก็ไม่สบาย ท่านจึงว่า **ราคัคคินา** ใจก็จะกำเริบกระสับกระส่ายอยู่เสมอ **โทสัคคินา** หงุดหงิด ฟุ้งซ่าน โกรธ เกลียด พยาบาท **โมหัคคินา** ความหลงงมงายก็เกิดขึ้น เข้าใจไม่ถูกต้องตามความเป็นจริง เช่นสิ่งที่เป็นสาระ ก็เห็นว่าไม่เป็นสาระ สิ่งที่ควรเจริญกลับไม่ทำดังนี้เป็นต้น นี่ก็เพราะอะไร? เพราะเราหมักอยู่ในธรรม แต่ไม่ได้กิน **เนื้อ**ธรรม ไปกินแต่ **รา** ของธรรม มนุษย์ทั้งหลายแสดงกันว่าเป็นนักบุญ หมักดองอยู่ในพระพุทธศาสนา แต่ธรรมะไม่เข้าถึงดวงจิต ก็เรียกว่า **ขึ้นรา** เพราะเกลือมันน้อย จึงไม่ได้เข้าถึงตัวจริงคือ **ธรรมะ** ฯ

(7) เมื่อเราตั้งตัวเป็น**พุทธมามกะ**แล้ว เราจะต้องมีหน้าที่อะไรบ้าง? หน้าที่ของเราก็คือ ต้องศึกษาสนใจในเรื่องของธรรม การสนทนาธรรมตามกาลเวลา และการประพฤติปฏิบัติตรงตามธรรม ที่พระท่านตักเตือนสั่งสอน คำใดที่พระท่านเทศน์ เราก็จดจำเก็บเอามา

พิจารณาไตร่ตรองและประพฤติตามในสิ่งที่ดี ถ้าเราไม่ทำตาม เราก็จะต้องเป็นคนโง่เสมอไป เหมือนอาหารที่มันเน่าบูดอยู่ในจาน เพราะไม่ถึงเกลือฉะนั้น ความเน่าเละนั้นก็คือ

1. ความดีของเราที่ควรจะได้ก็ไม่ได้
2. เกิดความเสื่อมเสีย
3. ตัวของตัวเองก็ห่างไปจากบุญกุศลทุกที สิ่งที่ควรจะได้จะถึงก็ไม่ได้ไม่ถึง.

สิ่งที่ควรได้รับประโยชน์คือ 1. ตัวเองก็จะต้องแปรรูปเป็นคนดี 2. เมื่อช่วยตัวเองได้แล้วก็ยังชักจูงคนอื่น ซึ่งเป็นการช่วยศาสนาให้เจริญขึ้นเป็นลำดับด้วย ฯ

(8) **การทำจริง** ย่อมเป็นเหตุให้การงานของตนเป็นผลลุล่วงทุกประการ ตัวอย่างเช่น เราจะบำเพ็ญศีล ๆ ก็สำเร็จ บำเพ็ญสมาธิ ๆ ก็สำเร็จ เจริญปัญญา ๆ ก็สำเร็จ ที่เราไม่สำเร็จกันนี้ก็เพราะเราทำไม่จริง เพียงแต่ **ศีล 5 ตัว ก็ยังคว้าหัวคว้าหางกันไม่ถูก จะไปทำไร่ทำนา ทำมาหากินอะไร?** สมาธิก็มีอยู่ 4 ตัวเท่านั้นคือ ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌานและจตุตถฌาน เราก็จับผิดจับถูกงมกันไปงมกันมาอยู่อย่างนี้ เขาทำนากันตั้ง 100 ไร่ เขาก็ยังทำสำเร็จ **นี่เราทำสมาธิกัน 4 ข้อเท่านี้ไม่สำเร็จนั้น มันน่าเจ็บใจไหม?** การไม่สำเร็จ ก็เพราะเราไม่ตั้งใจทำ ถ้าตั้งใจทำต้องสำเร็จ ปัญญาก็มีกันมากจนไม่มีขอบเขต เมื่อไม่มีขอบเขตมันก็เหมือนกับไฟลามทุ่งนั่นแหละ ไฟลามทุ่งนั้นมันไหม้ไปทุกหนทุกแห่ง สารพัด สารเพ ไหม้ไม่มีเขตไม่มีแดน คือ ฉลาดเสียจนเลอะ รู้ว่าอะไรดีอะไรชั่ว แต่ก็ไม่วายปล่อยตัวให้เสีย ปัญญานั้นจึงไม่มีประโยชน์แก่ตน มีแต่โทษ ท่านจึงเปรียบเหมือนกับไฟไหม้ป่าไหม้ทุ่ง มันย่อมไหม้เผาผลาญหมดไม่ว่าสวนใคร นาใคร ผู้นั้นก็จะมีแต่ขาดทุน ฉลาดรู้ทุกสิ่งทุกอย่างทั้งหลายในโลก แต่ไม่รู้จักตัวของตัวอย่างเดียว โทษของปัญญาที่ไม่มีขอบเขตนั้นจึงมีอยู่ 2 ประการคือ 1. ตัวของตัวก็เสียหายยับเยิน 2. คนอื่นก็พลอยเสียหายไปด้วย ฯ

(9) ถ้าดวงจิตของบุคคลใดยังหนาไปด้วยกิเลส กิจการงานของผู้นั้นก็ยังหาสำเร็จได้ไม่ พระพุทธเจ้าทรงแสดงว่า **"อนากุลา จ กมฺมนฺตา เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ"** การงานสิ่งใดที่ไม่คั่งค้างเป็นอากูลอยู่ ย่อมเป็นมหามงคล จงสังเกตดูเถิดว่า การงานอันใดก็ตามที่ยังไม่สำเร็จย่อมเป็นสิ่งเรี่ยราดเกะกะรกรุงรังไม่น่าดูเลย มองดูแล้วก็ไม่ทำให้เจริญตาเจริญใจ แต่พอทำสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ก็เป็นของสวยงามน่าดู มองเห็นก็ชื่นใจ ถ้ากิจการของเราคือการปฏิบัติธรรมมีความสำเร็จเรียบร้อยแล้ว เราก็ย่อมได้รับความสบายสุขใจเช่นเดียวกัน ถ้ากิจการของเรายังไม่สำเร็จ ก็ย่อมไม่เป็นมงคลดังกล่าว สิ่งที่จะทำให้เราสำเร็จในกิจการงานนี้ ท่านได้แสดงธรรมไว้ 3 ข้อ คือ 1. **โลกาธิปไตย** เพื่อขนาบตัวเราให้ไหลไปทางโลก 2. **อัตตาธิปไตย** เพื่อขนาบตัวเราให้ตกอยู่ในทิฏฐิมานะ 3. **ธรรมาธิปไตย** เพื่อขนาบตัวเราให้ตั้งอยู่ในข้อปฏิบัติที่ถูกต้อง ฯ

(10) วัตถุใดที่วางไว้ในที่ต่าง ๆ ย่อมกระจัดกระจายไม่น่าดู ถ้าเรานำมาวางรวมกองไว้ในที่เดียวกัน ก็จะแลดูเป็นของมากและของสูง ฉะนั้นดวงจิตของบุคคลเรา ถ้ามาอยู่ภายในตัวของเราแห่งเดียวแล้ว จิตนั้นก็ย่อมมีระดับสูงขึ้นและมีอำนาจใช้การได้ทุกอย่าง การรวมจิตนี้ก็ได้แก่การเจริญสมาธิภาวนา ฯ

(11) **โลกาธิปไตย** คือ **การปรารภโลกเป็นใหญ่** เรื่องของโลกนั้น ไม่มีสิ่งใดเป็นของแน่นอนเลย ลองพากันคิดดูซิว่า ตั้งแต่ตัวเราเกิดมาในโลก แต่จำความได้จนบัดนี้ สิ่งที่ผ่านมาแล้วในชีวิตนั้น มีอะไรบ้างที่เป็นของดีที่สุด? สบายที่สุดสำหรับตัวเรา? และอะไรเป็นสิ่งที่เราชอบที่สุด? ถ้าจะตอบแล้วก็จะต้องบอกได้ว่า สิ่งที่สมใจในโลกนี้มีอยู่เพียง 50 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น เป็นสิ่งที่ไม่สมใจเสีย 50 เปอร์เซ็นต์ แต่ถ้าจะให้เจ้าของตอบเองแล้ว ก็จะตอบว่า ไม่มีอะไรสมใจเลย! มีแต่ความทรมานใจทั้งนั้น มีเพื่อนก็เบียดเบียนเรา มีทรัพย์ก็เดือดร้อน มีเงินทองก็เป็นทุกข์ หมู่คณะก็ไม่เป็นไปตามใจเราคิด ญาติพี่น้องลูกหลานก็มีแต่ความวุ่นวาย รวมความแล้วก็ไม่เห็นมีอะไรเป็นสุขแก่ตัวเราเลย มีเงินก็ร้อน มีเพื่อนก็ทุกข์ หมู่คณะก็ไม่ราบรื่นชื่นบาน นี่แหละกระแสของโลกมันเป็นอย่างนี้ ฯ

(12) **โลกนั้นมันมีอยู่ถึง 8 เหลี่ยม** แต่ละเหลี่ยมล้วนแต่มีความกล้า สามารถห้ำหั่นเชือดเฉือนชีวิตมนุษย์ให้วอดวายไปได้อย่างไม่ปรานีเลย ฉะนั้นดวงจิตของผู้ใดไหลไปตามกระแสของโลกแล้ว ก็จะมีแต่ความทุกข์ร้อนโศกเศร้า หาความสุขมิได้ **"ผุฏฺฐสฺส โลกธมฺเมหิ จิตฺตํ ยสฺส น กมฺปติ อโสกํ วิรชํ เขมํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ"** ท่านจึงกล่าวว่า จิตของผู้ใดพ้นไปจากโลกธรรมได้ ผู้นั้นก็จะพ้นจากความโศก มีความเกษมสำราญผ่องแผ้ว มีมงคลอยู่เป็นนิจ เหลี่ยมของโลก 8 เหลี่ยมนี้ก็คือ เหลี่ยมลาภ เหลี่ยมยศ เหลี่ยมสุข และเหลี่ยมสรรเสริญ ด้านหนึ่งทั้ง 4 เหลี่ยมนี้เป็นเหลี่ยมที่มีคมกล้ามาก เพราะเป็นสิ่งที่เราพึงพอใจ เราก็ลับมันบ่อย ๆ ยิ่งลับมันก็ยิ่งคมกล้าขึ้นทุกที ในที่สุดมันก็กลับมาเชือดคอตัวเองตายเลย อีกด้านหนึ่งก็มีอยู่ 4 เหลี่ยมเหมือนกัน แต่มันไม่ค่อยคมนัก ที่มันทื่อนั้น ก็เพราะเราไม่ชอบใช้มัน ไม่ต้องการมัน จึงไม่ใคร่ลับมัน จึงเป็นเหลี่ยมทื่อ ๆ ไม่คมไม่กล้า มีดเล่มใดไม่คม มีดเล่มนั้นก็ฆ่าคนไม่ตาย เหลี่ยม 4 เหลี่ยมนี้ก็คือ เสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์ นินทา สิ่งเหล่านี้ล้วนไม่มีคนปรารถนาทั้งสิ้น แต่มันก็ต้องมีอยู่ในโลก ฯ

(13) เหลี่ยมคมนั้นมันคมอย่างไร? **"ยโส"** คือ **เหลี่ยมยศ เกียรติ** เมื่อใครได้ไปประดับตัวเข้าแล้ว มันทำให้คนนั้นพองตัวโตมากกว่าตัวจริง ไม่ต้องดูอื่นไกลดอก อย่างพระสงฆ์เรานี่แหละ เมื่อยังเป็นพระเล็ก ๆ น้อย ๆ ธรรมดาอยู่ก็เดินไปไหนมาไหนได้สะดวก คล่องแคล่วไปตามถนนหนทาง ซอกเล็กซอกน้อยที่ไหน ๆ ก็เดินไปได้ตามสบายใจ แต่พอเขาเอายศมาสวมเข้าหน่อยเท่านั้น ตัวชักจะใหญ่ผิดธรรมดาเสียแล้ว ถนนที่เคยเดินได้ก็แคบไป จะเดินไปไหนก็

ไม่สะดวก ขาก็ใหญ่ก้าวไม่ออก เท้าก็หนักยกไม่ขึ้น ก้นก็ใหญ่กว่าที่นั่ง จะนั่งที่ไหนก็ไม่เหมาะ แต่ก็ไม่ใช่ทุกคนไปดอก ที่ไม่เป็นดังนี้ก็มี หรือฆราวาสบางคนพอไปโดนเหลี่ยมยศนี้เข้าตัวก็พองใหญ่ขึ้นมา จนไปไหนเกือบไม่รอด มือก็หนักจนจะยกไหว้พระก็ไม่ค่อยขึ้น ขาก็ใหญ่เดินไปวัดไปวาฟังเทศน์รักษาศีล ก็มาไม่ได้ เพราะกลัวเหลี่ยมจะเสีย คมจะร่อย นี่ก็เป็นเครื่องประหารความดีของตนเหลี่ยมหนึ่ง ฯ

(14) **เหลี่ยมลาภ** นั้น ก็ได้แก่โภคทรัพย์ เงินทอง พอมีมากเข้าชักเกิดความตระหนี่เสียดาย จะทำบุญให้ทานก็ไม่กล้าทำมาก เพราะกลัวมันจะหมด เหตุนั้นคนรวยมักจมอยู่ในลาภและขี้เหนียว ส่วนคนจนทำหมดแล้วก็หาใหม่ ทำบุญ ทำทาน ไม่ใคร่เสียดาย มือไม้แขนขาก็ไม่ใหญ่โต ไปวัดวาได้คล่องแคล่ว สะดวกง่ายไม่ติดขัด ฯ

(15) **เหลี่ยมสุข** เหลี่ยมนี้ก็คมมาก คือสุขเกิดจากไหนแล้ว ติดอยู่นั่นแหละ เช่น สุขเกิดจากเพื่อนก็ติดอยู่ในเพื่อน สุขเกิดจากลูกหลานก็ติดอยู่ในลูกหลาน สุขเกิดจากอัตภาพร่างกาย คือ เที่ยวเตร่ กิน นอน ฯลฯ ก็จมอยู่ในอัตภาพร่างกาย ไม่ยอมเสียสละความสุขเพื่อแลกกับความดี เพราะกลัวความสุขมันจะหลุดร่วง ก็เป็นห่วงเป็นใย จะไปรักษาศีล 5 ศีล 8 ก็ทำไม่ได้ เพราะมันต้องข่มเหง บีบบังคับตัวเอง จะอดข้าวเย็นวันเดียวก็กลัวหิวกลัวเป็นลม จะดูหนังดูละครก็ไม่ได้ ไม่ได้นอนเบาะฟูกก็เจ็บตัวไม่สบาย จะทำสมาธิ ก็กลัวเมื่อย เหลี่ยมนี้ก็เป็นเครื่องประหัดประหารความดีของตนเหลี่ยมหนึ่ง ฯ

(16) **เหลี่ยมสรรเสริญ** ก็คมกล้าเช่นเดียวกัน เมื่อใครถูกสรรเสริญเยินยอเข้าแล้ว ตัวมันก็ชักจะลอยจนไม่ใคร่ลง ฟังแต่คำสรรเสริญ ก็เพลิดเพลินหวานหูจับใจจนลืมตัว หลงตัวนึกว่าตัวดีพอแล้ว ก็ไม่คิดขวนขวายที่จะทำความดีอย่างอื่นต่อไป เหลี่ยม 4 เหลี่ยมนี้ ล้วนเป็นเครื่องประหารตนเองให้เสื่อมจากความดีทั้งสิ้น เพราะความสุขอย่างนี้ มันเหมือนกับสีที่เขาฉาบทาบ้านให้สวย ๆ งาม ๆ มันเป็นอามิสซึ่งอาศัยชั่วคราว แล้วก็จะต้องเสื่อมไป กระเทาะไปหลุดร่วงไป ถ้าใครมาแลเห็นสิ่งเหล่านี้ว่า มันเป็นเครื่องประดับอยู่ตามถนนหนทาง อย่าให้มาติดตัวก็ไม่เป็นไร แต่ถ้าใครมายึดถือว่าเป็นของ ๆ ตนจริง ๆ จัง ๆ ก็จะต้องได้รับความไม่สมหวังในวันหนึ่ง คือ การเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ทุกข์ นินทา เพราะกฎธรรมดาก็มีอยู่ว่า ของสิ่งใดที่มันเจริญขึ้นเท่าใด ก็ต้องมีความเสื่อมได้เท่านั้น ไม่เสื่อมเมื่อเป็น ก็เสื่อมเมื่อตาย มันคงที่อยู่ไม่ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างในโลก เมื่อเรารู้ความจริงอันนี้ คราวประสพเหลี่ยมดีก็ไม่ควรดีใจจนลืมตัว และเมื่อประสพเหลี่ยมชั่วก็ไม่ควรท้อแท้เสียใจ จนใจเสีย ธุระหน้าที่ของเราที่เคยทำอย่างไรก็ต้องทำไปตามหน้าที่ ไม่ควรปล่อยความดีของตนให้เสียไปเพราะโลกธรรม 8 อย่างนี้ ซึ่งท่านเรียกว่า **"โลกาธิปไตย"** ฯ

(17) **"อัตตาธิปไตย"** ปรารภตนเป็นใหญ่คือ ตนเห็นอย่างไร ชอบใจอย่างไรก็ทำไปอย่างนั้น การทำทางกายก็ไม่ได้นึกถึงความผิด ความถูก ทำไปตามชอบใจของตน จะเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรม มิได้คำนึงถึงความผิดความถูก เป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรม ชอบใจแล้วก็ทำไป ทางวาจาตนเห็นดีพอใจ ก็พูดไปตามความชอบใจของตน จะเป็นธรรมหรือไม่เป็นธรรมมิได้คำนึงถึง ทางจิตความคิดของตน แล่นไปในอารมณ์อันใด เรื่องอันใดที่ตนชอบก็ปล่อยไปตามเรื่องของตน ไม่ได้คำนึงถึงความดีความชั่วผิดถูกในทางอันเป็นธรรม ขึ้นชื่อว่าชอบใจทำได้ทั้งนั้น เช่นเราเห็นว่า สิ่งนี้ไม่ดี คนอื่นเขาไม่ชอบ แต่เราชอบใจเราก็จะทำ บางทีสิ่งที่ดีแต่เราไม่ชอบ เราก็ไม่ทำ บางทีเราชอบใจและเห็นว่าดีด้วย แต่เราไม่ปฏิบัติ สิ่งที่ดีนั่นแหละแต่เราทำไม่ได้ ในเรื่องของธรรมะแล้ว เราจะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ต้องข่มหัวใจให้มันทำให้ได้ **ต้องเอาธรรมมาเป็นชีวิต เอาชีวิตมาเป็นธรรม** จึงจะใช้ได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องทิ้ง **"อัตตาธิปไตย"** อย่านำมาใช้กับตนเป็นอันขาด ฯ

(18) **"ธรรมาธิปไตย"** ปรารภธรรมเป็นใหญ่นี้เป็นหลักสำคัญของผู้ปฏิบัติ หลักหน้าที่ของพุทธมามกะ ก็คือ **1. บำเพ็ญตนให้อยู่ในศีล 2. บำเพ็ญใจให้อยู่ในสมาธิ 3. ใช้ปัญญาพิจารณาอยู่ในธรรม ไม่ลุอำนาจแก่กิเลส**

ศีลเบื้องต่ำ **"เหฎฐิมศีล"** คือ รักษากายวาจาไม่ให้เป็นบาปอกุศล ได้แก่การรักษาศีล 5 ซึ่งชำระมลทินโทษหยาบ ๆ ทางกาย วาจา เป็นศีลที่ทำ **สัตว์** ให้เป็น **คน** ไม่ให้ตกไปในอบาย ศีลกลางทำคนให้เป็น **เทพ** เรียกว่า **"มัชฌิมศีล"** เป็นศีลของเทพยดา ได้แก่การสำรวมอายตนะ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้เกิดโทษ เรียกอีกอย่างหนึ่งก็คือ **"อินทรียสังวรศีล"** ทำคนให้เป็น **เทวดา** แต่ก็ยังไม่พ้นจากการเกิดตาย เพราะเทวดานั้นเมื่อหมดบุญแล้วก็ต้อง **"จุติ"** กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก ยังต้องเวียนว่ายอยู่ใน **"วัฏสงสาร"** ผู้ใดที่ยังเวียนว่ายอยู่ในวัฏฏะท่านย่อมเรียกว่า **"สัตว์"** ทั้งสิ้น อย่างคนเรานี้ท่านก็เรียกว่า **"สัตวมนุษย์"** คำว่า **"สัตว์"** แปลว่าผู้ข้องอยู่ในความดีความชั่ว **"ข้อง"** แปลว่า **"ติด"** หรือ **"ขวาง"** สัตว์ ที่มีกายขวางท่านจึงเรียกว่า **"เดียรัจฉาน"** สัตว์เดียรัจฉาน ถ้าผู้ใดทำจิตของตนให้พ้นจากความชั่วเสียได้ผู้นั้นก็ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นสัตว์เป็นมนุษย์และเทวดา ตายไปแล้วก็ไปอยู่พรหมโลก ซึ่งท่านเรียกว่า **"พรหม"** มีกายเป็นทิพย์ ไม่ต้องมีรูปหยาบ ได้แก่ผู้ที่เจริญสมาธิภาวนา ละความชั่วทางใจ ได้ถึงฌานสมาบัติชั้นอนาคา ต่อจากนี้ไปก็เจริญจิตให้บริสุทธิ์หมดจดจากอาสวกิเลส เข้าถึงอรหัต บรรลุถึงพระนิพพานเป็นที่สุด ฯ

(19) **เหฎฐิมศีล** เป็นเครื่องปกปิดทางกาย วาจา ไม่ให้อกุศลกำเริบ **มัชฌิมศีล** เป็นเครื่องปกปิดรักษาอายตนะทั้ง 6 ได้ให้สะอาด ความสะอาดของอายตนะทั้ง 6 หมายความว่าไม่ให้กิเลส 3 ตัวกำเริบ ในทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ส่วนศีลเบื้องสูง ได้แก่ **อุปริมศีล**

(ศีลใน) คือการบำเพ็ญสัมมาสมาธิให้เกิดขึ้นในทางใจ กล่าวคือ

1. "ปาณาติบาต" ไม่ฆ่าสัตว์ คือไม่ฆ่าตัวเอง เช่น เวลาที่เรามีอกุศลจิตเกิดขึ้น แต่ไม่คอยระวังกำจัดเสีย ปล่อยให้ความชั่วนั้น ๆ ไหลเข้ามา ความดีของตนก็ต้องตาย เพราะดวงจิตของเราข้องอยู่ในความดีความชั่ว บางทีก็เอาชั่วมาฆ่าดี บางทีก็เอาดีมาฆ่าชั่ว อย่างนี้เรียกว่า ฆ่าตัวของตัวเอง

2. "อทินนาทาน" บางทีใจมันก็ไปขนเอาความดีความชั่วของคนอื่นเขามาวิตกวิจารไปในเรื่องของคนอื่น ดวงจิตอย่างนี้เรียกว่า เป็นโจร หรือขโมย เพราะความดีความชั่วของเขา ไม่เคยถามว่า เขาจะหวงจะให้หรือเปล่า ก็เก็บมาคิด ไม่มีสาระ เป็นโทษฐานลักขโมย โดยมากมักจะเก็บเอาขี้หมูรา ขี้หมาแห้ง ชอบเพ่งแต่ความชั่วของคนอื่นเขา แม้เขามีดีอยู่บ้างก็ไม่มองเห็น ถือแต่ความคิดเห็นของตัวเป็นประมาณ กลายเป็นพาลไม่รู้ตัว

3. "กาเมสุมิจฉาจาร" จิตคิดไปในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ต่าง ๆ บางทีก็แช่ดองอยู่ในความโลภ โกรธ หลง อย่างนี้ ได้ชื่อว่าผู้นั้นเสพซึ่งกาเมสุมิจฉาจาร คือ จิตไม่บริสุทธิ์ เกี่ยวข้องกังวลอยู่ในกิเลสกาม พัสดุกามอยู่เสมอ

4. "มุสาวาท" การพูดปด โกหก พกลม ทำไมจึงว่า **พกลม**? ก็เพราะมันพกเอาแต่ลมเข้ามาไว้ทั้งนั้น ไม่มีความสัจความจริงในตัวเลย เช่นไปวัดก็ไปไม่จริง ทำสมาธิก็ทำไม่จริง ตัวไปวัดแต่ใจมันไปอยู่บ้าน หูฟังเทศน์แต่ใจไปนึกถึงสิ่งอื่น บางทีกายมานั่งสมาธิทำความดีเหมือนดังพระพุทธเจ้า ปากก็บริกรรม **"พุทโธ ๆ"** แต่ไม่ใช่ "พุทโธ" พระพุทธเจ้าเป็น "พุทโธ" ที่เหมือนกับคนเขามาด่าว่าเสียดสีให้เจ็บช้ำน้ำใจ หรือตกอก ตกใจ ก็อุทานขึ้นมาว่า **"พุทโธ่ พุทโธ่"** กายนั่งสมาธิแต่ใจมันเปิดเปิงไปในอารมณ์ต่าง ๆ ไปกินอารมณ์อดีตบ้างอนาคตบ้าง ไม่มีเนื้อ ไม่มีหนัง ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย เป็นการมุสาวาทพูดปด เขาเรียกว่าโกหกตัวเอง และโกหกคนอื่นด้วย โกหกคนอื่นนั้นอย่างไร? คือเวลาที่เรากลับไปบ้าน ใครเขาถามว่า **"วันนี้ไปไหนมา?"** ก็ตอบเขาว่า **"ไปวัดไปฟังเทศน์"** กายมันไปแต่ใจมันไม่ได้ไป กายมันฟังเทศน์แต่ใจมันไม่ได้ฟัง อย่างนี้ก็ย่อมจัดว่าเป็นมุสาวาท

5. สุราเมรยมัชชปมาทฐานฯ ความมึนเมาต่าง ๆ คือ ตัวหลง ตัวเผลอ ตัวขาดสติ เมื่อเราพิจารณา **กาย, เวทนา, จิต, ธรรม** ตามนั้น ใจของเราจะต้องนิ่ง กำหนดอยู่ในสิ่งเหล่านี้จริง ๆ จึงจะเป็น **"กรรมฐาน"** ถ้าเราเผลอสติไป ขาดสัมปชัญญะ ความรู้ตัว ดวงจิตตกไปสู่ทางผิด คือ **"มิจฉาสมาธิ"** เดินเปะปะ ไม่ตรงทางเหมือนคนเมา ดื่มสุราจัด ๆ ก็เซไปหน้ามาหลัง บางทีก็หมอบกลิ้งอยู่ข้างทาง ความเสื่อมเสียก็ย่อมจะบังเกิดขึ้นแก่ตัวเราเอง ผู้ใดมา

ระมัดระวังใจของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในสัมมาสมาธิ ทำความบริสุทธิ์ในศีล 5 ประการนี้ ผู้นั้นก็จะได้ชื่อว่าบำเพ็ญ **สีลปรมัตถปารมี** เคารพธรรมเป็นใหญ่กว่าโลก กว่าตัวเอง เป็น **ธรรมาธิปไตย** สมควรแก่ผู้ปฏิบัติ นี่แหละได้ชื่อว่าเป็น **"พุทธมามกะ"** อันแท้จริงซึ่งจะนำตนก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ทั้งปวง ฯ

คติธรรม

1. ไม่ดี ไม่จริง ควรนิ่งไว้ ฯ
2. ดี มีความจริง ทิ้งประโยชน์ มีโทษ แล ฯ
3. โทษคนอื่นเห็นง่าย ความชั่วร้ายมีในตัวมัวมืด ฯ
4. ความตายและความเกิด เป็นกำเนิดแห่งความทุกข์ "นิพพาน" คือ "บรมสุข" ไม่เกิด แก่ และเจ็บตาย ฯ
5. ความดีเป็นของตัว ความชั่วเป็นของเขา ฯ (เพ่งแต่โทษท่านผู้อื่น) ไฟลุกล้นเหลือเตา สุมหม้อข้าว เผาเคหา ฯ (รู้มากยากนาน)
6. ความดีมีในตัวเท่าไข่เหา ความดีของเขาเท่าช้าง ตาเราฟางมองไม่เห็น ฯ
7. ตัวเหยี่ยวเที่ยวบินร่อน หาลูกไก่อ่อน หัวเขาห้อย เล็บเขาไว เฉี่ยวลูกไก่ได้มูลฝอย ตีนขยุ้ม ปากเขาจิก พลิกไปมา ขนขี้หมาไปทั้งกอง ฯ (เพ่งแต่โทษคนอื่น)
8. ยาเบื่อและยาเมา, พิษงูเห่า ฆ่าคนเขลาให้ฉิบหาย ฯ
9. นักปราชญ์ผู้ปรีชา ผสมยาให้คนกินสิ้นโรคา ย่อมนำมาความเลื่อมใส ฯ
10. พึ่งท่านไม่เหมือนเรา พึ่งเขาไม่เหมือนตน ความดีที่จะพ้น ใจของตนจงทำเอา ฯ

ดวงตาเห็นธรรม

วัดอโศการาม, 12 ตุลาคม 2501

1. ความดีในทางธรรม ไม่ใช่เรื่องของร่างกาย ร่างกายเป็นเรื่องของโลก ความดีในทางธรรมต้องอาศัยเกิดแต่ดวงจิต ฯ

2. หน้าที่ของผู้ปฏิบัติธรรม คือ 1. การฟัง 2. ธรรมสากัจฉา และ 3. การปฏิบัติ แต่ประการที่ 3 นี้ เป็นข้อสำคัญที่สุดที่จะทำให้บุคคลบรรลุความสำเร็จได้ ฯ

3. ผู้ที่ปฏิบัติยังไม่ถึงตัวจริงของธรรมะ ก็เท่ากับคนที่เรียนหนังสือพออ่านออกเขียนได้ แต่ยังไม่ได้ใช้วิชาที่ตนได้ศึกษาเล่าเรียนมานั้นให้เป็นหลักแหล่ง เป็นอาชีวะหรือประโยชน์แก่ตนได้ ผู้ใดได้ใช้หลัก 3 ประการนี้ เป็นเครื่องดำเนินการปฏิบัติ จึงจะเรียกว่าผู้นั้นเป็นผู้สนใจในธรรม มิฉะนั้นแล้วก็จะเป็นเพียงการปฏิบัติเล่น ๆ ฯ

4. **กาย** หรือ **"รูปธรรม"** เป็นของหยาบ เพราะเป็นของมีรูปร่างลักษณะให้เห็นได้ง่าย ส่วน**จิต** หรือ **"นามธรรม"** นั้นเป็นของละเอียด มีแต่ความรู้ ไม่มีรูปร่างลักษณะให้มองเห็นด้วยตาเนื้อได้ นอกจากผู้ใดจะทำตาในให้เกิดขึ้นในตนเท่านั้น จึงจะสามารถมองเห็นลักษณะของจิตได้ "ตาเนื้อ" นั้นเป็นตาโลก ซึ่งเราทุกคนก็มีกันอยู่คนละ 2 ตา "ตาเนื้อ" ใช้มองได้เฉพาะของที่หยาบ ๆ เป็นรูปร่าง และก็มักเป็นสิ่งที่เชื่อแน่ไม่ใคร่ได้ เพราะบางทีก็เห็นว่าดีเป็นชั่ว บางทีก็เห็นชั่วเป็นดี ยังมองอะไรผิด ๆ ถูก ๆ หาความจริงความแน่นอนไม่ได้ ส่วน "ตาใน" ถ้าเห็นว่าไม่ดีก็ละได้ ถ้าเห็นว่าดีก็ยึดถือไว้ เหตุนั้นท่านจึงสอนให้ทำ "ตาใน" ไว้สำหรับเป็นเครื่องพิจารณาในความจริงของโลกและธรรม ฯ

5. **ตาใน** มีอยู่ 3 ตา คือ 1. ญาณจักขุ 2. ปัญญาจักขุ และ 3. ธรรมจักขุ ซึ่งเป็นตัว **วิชา** การที่จะทำตาในทั้งสามนี้ให้เกิดขึ้นได้ จะต้องอาศัย **ความสงบแห่งจิต** เมื่อความสงบเกิดขึ้นแล้ว ความใสสว่างแห่งตาในก็จะเกิดขึ้นที่เรียกว่า **"ทิพพจักขุ"** ฯ

6. ความไม่สงบเกิดแต่อะไร? ความไม่สงบเกิดจากคลื่น คือ **อวิชชา** เมื่ออวิชชามันอยู่ในดวงจิตก็ทำให้เกิดสังขาร เมื่อเกิดสังขารก็ทำให้เกิดคลื่น สังขารนี้มีอยู่ 3 ตัว คือ 1. **ปุญญาภิสังขาร** จิตที่คิดไปในบุญกุศล 2. **อปุญญาภิสังขาร** จิตที่คิดไปในบาปอกุศล และ 3. บางทีจิตก็เข้าไปหยุดอยู่ในกุศลบางชนิด คืออยู่ในสมาธิ หรือฌานสมาบัติ ก็เป็น **อเนญชา-ภิสังขาร** ไม่เป็นบุญเป็นบาป แต่ถึงอย่างไรก็ดี ถ้าตราบใด "อวิชชา" เข้าไปแทรกอยู่ในดวงจิตแล้ว จิตก็ย่อมไม่พ้นไปจากสังขาร 3 ตัวนี้ได้ เหตุนั้นท่านจึงว่า **"อวิชฺชาปจฺจยา สงฺขารา"** และถ้ากระแสของอวิชชาชนิดใดดึงไปทางใดจิตก็ย่อมตกไปในทางนั้นฯ

7. **จิต ที่เข้าไปแทรกแซงอยู่ในสังขาร ก็เหมือนกับไฟที่เข้าไปแทรกอยู่ในต้นไม้หรือวัตถุต่าง ๆ** เช่น ไฟที่แทรกอยู่ในแผ่นกระดานที่เรานั่งอยู่นี้ เราก็ไม่แลเห็นว่ามีไฟหรือมีความรู้สึกว่ามันร้อน เพราะเรามองไม่เห็นตัวไฟ เราก็นั่งกันอยู่ได้โดยไม่ต้องกลัวอันตราย ถ้าเป็นไฟหยาบ ๆ ที่อยู่ภายนอกตามลำพังตัวของมันเองแล้ว เราก็จะมองเห็นทันที และรู้ได้ว่ามันเป็นของร้อน เราก็ไม่กล้าเข้าไปใกล้ หรือเอามือไปจับ ไฟหยาบจึงทำอันตรายแก่เราไม่ได้ ส่วนไฟละเอียดที่เราไม่เห็นด้วยตาเนื้อนั้น มันเผาเราอยู่ทุกวันเวลา แต่เราไม่รู้สึก เราก็จมอยู่ในกองไฟ ไม่รู้จักหนีฉันใด ผู้ที่ติดอยู่ในสังขารก็ย่อมไม่รู้สึกเดือดร้อนอะไรในสังขาร เหมือนไฟที่แทรกอยู่ในวัตถุต่อเมื่อวัตถุนั้นถูกกระทบกระเทือนหรือเสียดสีอย่างหนักขึ้นเมื่อใด นั่นแหละจึงจะเกิดไฟขึ้นและเราก็จะรู้สึกร้อนเมื่อนั้น ไฟหยาบนั้นเรามองเห็นได้ง่าย มันจึงไม่ค่อยจะตายเพราะไฟนี้ดอกเพราะเราหนีทัน ส่วนไฟละเอียดที่เรามองไม่เห็นนี่สิ มันเผาเราตายโดยไม่รู้สึกตัวฯ

8. ไฟละเอียด หรือ **อวิชชา** นี้ ท่านเรียกว่า **"ชาติ"** ความเกิด ความค่อย ๆ เสื่อมไปท่านเรียกว่า **"ชรา"** ความมอดหมดไปท่านเรียกว่า **"พยาธิ"** ความดับท่านเรียกว่า **"มรณะ"** ธรรมชาติของไฟนั้น ถ้าเราเยียวยาหรือส่งเสริมมัน ๆ ก็จะเจริญขึ้น ถ้าเราไม่ส่งเสริมบำรุงมัน ๆ ก็จะหายไป เช่นกองไฟเล็ก ๆ ถ้าเราไม่ส่งเสริมบำรุงมัน ๆ ก็จะหายไป ถ้าเราไปส่งเสริมบำรุงมัน ๆ ก็จะลุกใหญ่โตขึ้นทันที แล้วก็อาจจะกำเริบลุกลามต่อไปอีกไม่เลือกที่ แต่ธรรมชาติของไฟก็มีอยู่ว่า เมื่อเจริญเต็มที่แล้วมันก็ต้องเสื่อม นอกจากจะช้าหรือเร็วเท่านั้น ถ้าเราเห็นว่าไฟมันเป็นของร้อนรนเสียหาย ก็ไปหาน้ำมาดับเสีย มันก็จะดับไปเร็ว อีกอย่างหนึ่งมันดับโดยหมดเชื้อของมันเองเหตุนั้นท่านจึงเรียกว่าจิตเกิด-จิตดับ แต่ความดับมันก็เป็นทุกข์ ความเกิดก็เป็นทุกข์

9. ถ้าเรามาบำเพ็ญดวงจิตของเราให้อวิชชามันน้อย สังขารมันก็สั้น เปรียบเหมือนกับไส้เทียน ถ้าน้อยเส้นมันก็ไหม้ช้า และเปลวไฟก็ไม่แรง ถ้าเราใช้ไส้หลายเส้นมันก็ไหม้เร็ว และเปลวไฟก็แรง สังขาร 3 ตัวนี้ก็เปรียบเหมือนกับเส้นด้ายไส้เทียนคือ **ปุญญาภิสังขาร** ก็เป็นด้ายเส้นหนึ่ง **อปุญญาภิสังขาร** ก็เป็นด้ายเส้นหนึ่ง และ **อเนญชาภิสังขาร** ก็เป็นด้ายเส้นหนึ่ง ถ้ามันรวมกันทั้ง 3 เส้น ไส้นั้นก็มากขึ้นเป็นเส้นโต ความร้อนแห่งจิตก็มีมากขึ้น ถ้าดวงจิตของเรา

มีอารมณ์เดียวเป็นหนึ่ง เป็นเอกัคคตารมณ์ จิตมันก็เบาสงบระงับ ท่านจึงเรียก **"สุโข วิเวโก ตุฏฺฐสฺส สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโย"** ถ้าดวงจิตนั้นมีความวิเวก จิตนั้นก็จะมีภาระเบา และของเบานั้นย่อมจะลอยสูงขึ้นบนอากาศ สามารถมองเห็นสถานที่ได้ไกลและกว้างฯ

10. เมื่อความสูงเกิดขึ้น ดวงจิตก็จะเกิดวิชา อวิชชาก็สั้นเข้า คลื่นก็สงบ ถ้าใจไม่สงบอยู่ในสมาธิแล้ว ก็ยากที่จะทำให้อวิชชาดับได้ เมื่ออวิชชาดับแล้วก็จะเห็นจิตเป็นสิ่งไม่เกิดไม่ตาย เหตุนั้นท่านจึงสอนให้บำเพ็ญศีลสมาธิ ทำใจให้สงบจากนิวรณ์ **"นิวรณธรรม"** นั้นเปรียบเหมือนกับผง เขม่า หรือ เลนตม ถ้าสิ่งเหล่านี้ตกอยู่ ณ ที่ใด ที่นั้นก็ย่อมสกปรกเลอะเทอะไม่สะอาด ฉะนั้นดวงจิตที่ติดอยู่ในนิวรณธรรม จึงหาความบริสุทธิ์ไม่ได้ฯ

11. ดวงจิตที่อยู่ในนิวรณธรรม คือ **อวิชชา** ความไม่รู้ คนที่ไม่รู้ตัวคือคนที่ไม่รู้จักตัว ท่านจึงเรียกว่าอวิชชา ความรู้ตัวนั้นจะต้องเกิดจากความหยุดนิ่ง เช่นเราอยากทราบอิทธิพลของแดด เราก็นั่งลงกลางแดดซิ สัก 3 นาทีเท่านั้นก็แทบทนไม่ไหว ฉันใด **ดวงจิตของเราถ้าไม่หยุดนิ่ง เราก็มองไม่เห็นทุกข์ของตน** อยากรู้ว่าพระอาทิตย์ร้อนอย่างไร เราก็ต้องยืนอยู่นิ่ง ๆ อยู่กลางแดด ประเดี๋ยวเดียวเราก็จะรู้ดี ถ้าเราเดินไปเดินมาตั้งครึ่งวันค่อนวันมันก็ไม่ร้อน ดวงจิตของคนเราถ้ายังเพ่นพ่านอยู่ในสัญญาอารมณ์ตราบใด ก็ยังไม่รู้ทุกข์ของตนตราบนั้น ถ้าทำจิตให้สงบนั่นแหละจึงจะรู้ว่าโลกนี้มีความร้อนฯ

12. บุคคลผู้นั้นจะมองเห็นทุกข์เห็นโทษทั้งปวงได้ จะต้องทำความสงบให้เกิดขึ้นในดวงจิต คือเพ่งเล็งอยู่ในกรรมฐานข้อใดข้อหนึ่ง ก็ให้ตั้งอยู่ในขีดขอบที่เราหมายนั้น มีวิตกวิจารอยู่ในธรรมเป็นอารมณ์ เมื่อดวงจิตของเราเป็นอย่างนี้ก็เรียกว่าอยู่ในองค์ฌาน อย่าให้ดวงจิตตกไปอยู่ในอารมณ์อื่น ๆ อันเป็นกระแสของอวิชชา เมื่อดวงจิตไม่ตกไปในอารมณ์อื่น ๆ อันเป็นกระแสของอวิชชา ไม่ตกไปในอารมณ์อดีต อนาคต ดวงจิตนั้นก็จะเข้าไปหดตัวอยู่ในปัจจุบันธรรม ยกกรรมฐานเข้ามาอยู่ในจิต ยกจิตเข้าไปอยู่ในกรรมฐาน อารมณ์ของจิตนั้นมีอยู่ถึง 6 อย่าง เรานั่งสมาธิต้องให้มันมีอย่างเดียว คือ **"เอกายนมรรค"** หรือ **"เอกัคคตารมณ์"** จึงจะเรียกว่าอยู่ใน สมถกรรมฐานฯ

13. เมื่อสมาธิเกิดขึ้นในจิต ท่านเรียกว่า **"กุศลจิต"** จิตนั้นก็จะมีภาระอันเบา มีรสเย็น สุข ว่าง เหมือนกับเราไปนั่งตากอากาศอยู่ในสถานที่ซึ่งเงียบสงัด ไม่มีเสียงอึกทึก ถ้าเราไปนั่งข้างกำแพง ตาของเราก็จะมองไปไม่ได้ไกล ถ้าเราอยู่ในสถานที่ซึ่งไม่มีสิ่งใดบังสายตาของเราก็จะมองไปได้ยาวไกล ได้แก่ "อดีตํสญาณ" และ "อนาคตํสญาณ" นั่นแหละเป็นตัว "ปัญญา" ที่จะไปฆ่าทำลายสังขาร 3 ตัวนั้นเสียได้ คือ ญาณจักขุก็ไปฆ่าตัว **"กามาสวะ"** ปัญญาจักขุก็ไปฆ่าตัว **"ภวาสวะ"** และ ธรรมจักขุก็ไปฆ่าตัว **"อวิชชาสวะ"** จิตเกิด

วิชชา เป็นตัวญาณ ก็จะไปฆ่าตัว ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร และรู้เท่าในอเนญชาภิสังขาร ไม่ติดอยู่ในสังขารเหล่านี้ ถ้าดวงจิตไม่สำรอกเสียซึ่งตัวอวิชชา เราก็จะไม่เห็นทุกข์ ท่านจึงว่า **"จกฺขุ อุทปาทิ ญาณํ อุทปาทิ ปญฺญา อุทปาทิ วิชฺชา อุทปาทิ อาโลโก อุทปาทิ"** ดวงจิตนั้นก็จะเลื่อนลอยขึ้นไปสู่ระดับสูง ซึ่งเรียกว่า **"โคตรภูญาณ"** รู้ว่าอะไรเกิดอะไรไม่เกิด มีความเบิกบานแจ่มใสเป็น **"พุทโธ"** คือ **ตัวรู้ที่ไม่รู้จักดับ** มีความสว่างเป็น จิตวิเวก อุปธิวิเวก สงบสงัดจากอารมณ์และกิเลสอาสวะ ซึ่งหมักดองในสันดาน เมื่อดวงจิตของผู้ใดมาบำเพ็ญเพียรอยู่เสมอเช่นนี้ ผู้นั้นก็จะมาถึง **อมตธรรม** ความไม่เกิดไม่ตาย ซึ่งเป็นความสุขอันสูงสุด เพราะเมื่อเรามีบุญกุศลแล้วก็เปรียบเหมือนมียานพาหนะ ที่จะพาตัวเราให้ไปถึงที่หมายได้โดยง่ายๆ

อบรมสมาธิ

วัดอโศการาม, 12 ตุลาคม 2501

(บันทึกโดย แม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

เวลามานั่งสมาธิ ต้องปลดปล่อยอารมณ์ภายนอกทั้งหมด อย่าเอามาคิด อย่าทำเล่น ๆ ซึ่งเป็นการหลอกตัวเอง คนใดที่ไม่มีความสัตย์ต่อตนเอง คนนั้นก็เป็นคนที่ไว้ใจไม่ได้ เมื่อตัวเองไว้ใจตัวเองไม่ได้แล้ว การงานของตนก็ไม่สำเร็จ

งานของเราก็คือ การทำ "กรรมฐาน" ถ้าเราไม่ตั้งใจจริง งานของเราก็ไม่แล้วสำเร็จ คำว่า "สำเร็จพระนิพพาน" หมายถึงสำเร็จในงานที่เราทำ คือทำสิ่งใดก็แล้วไปเป็นอย่าง ๆ งานที่แล้วก็คือหมายความว่าไม่ต้องกลับมาทำอีก เราทำงานสิ่งใดอยู่ก็ให้ตั้งหน้าทำเรื่อยไป ผลสำเร็จจะได้มากน้อยแค่ไหนไม่ต้องไปคำนึงถึง กลัวแต่ความสามารถของเราที่ทำได้ก็แล้วกัน

การงานทุกอย่างต้องทำด้วยความมีระเบียบจึงจะเรียบร้อยสวยงาม ฉะนั้น เราจะต้องจัดระเบียบในตัวเราให้ดี คือเราจะทำจิตตั้งมั่นในสิ่งใด ก็ให้มีระเบียบอยู่ในสิ่งนั้น ของที่วางไว้ไม่มีระเบียบย่อมไม่งดงามไม่น่าดู คนที่ใจไม่มีระเบียบก็ย่อมไม่น่าดูเช่นเดียวกัน เช่น ดอกไม้สีแดง เหลือง ม่วง ชมพู ต่าง ๆ เมื่อยังวางเรี่ยรายอยู่ก็ยังไม่เป็นของสวยงาม บางทีก็มีตัวบุ้งตัวหนอนเกาะอยู่ที่กลีบและใบ แต่ถ้าเรานำมาร้อยลงในด้ายให้เป็นพวง หรือจัดใส่พานให้มีระเบียบแล้ว ก็จะกลายเป็นของสวยงามน่าดูขึ้นกว่าเดิมหลายเท่า

ฉะนั้น เมื่อเราจะกำหนดนึกถึง "พุทโธ" ก็ให้นึกถึง "พุทโธ" จริง ๆ คือ ระลึกถึงพระคุณของพระองค์และน้อมเข้ามาไว้ในใจ ไม่ปล่อยใจให้ออกไปเพ่นพ่านในอารมณ์อื่นอันเป็นความเสียระเบียบ งานของเราก็จะไม่เสียหาย เราสละเวลาและกิจการของโลกมาวัดวันนี้ก็เพื่อจะมาแลกเปลี่ยนหาความดีในทางธรรม เวลา 1 หรือ 2 ชั่วโมงที่เราได้พากันมานั่งสมาธิภาวนาเราอาจจะทำการงานได้ผลประโยชน์เป็นเงินเป็นทองมากมาย เราก็ได้ยอมสละไปแล้ว เมื่อเรามาอยู่วัดแต่ไม่ได้ผลประโยชน์อะไรกลับไปเลยเราก็ต้องเสียหายถึง 2 ประการ น่าเสียดายเวลาอันมีค่า แต่เราไม่รู้จักค่าของเวลา ผู้นั้นต้องกลับไปมือเปล่าไม่สมกับเวลาที่เสียไป

อบรมสมาธิ

วัดอโศการาม, 22 ตุลาคม 2501 (บ่าย)

(บันทึก โดยแม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

การฟังคำอธิบายนั้น ให้นั่งสงบฟังโดยไม่ต้องยกจิตออกมาสู่อารมณ์ ให้ดวงจิตตั้งอยู่ภายในตนของตน ปล่อยให้กระแสเสียงแล่นเข้าไปเอง ไม่ต้องยกจิตออกมารับ การฟังโดยยกจิต

ออกมารับ ก็คือ 1. ใช้ความรู้มาจับที่ตัวผู้พูด 2. มาจับอยู่ในเรื่องราวที่พูด และ 3. มาจับอยู่ในเสียงที่พูด อาการทั้ง 3 อย่างนี้ เป็น "**กามาวจรกุศล**" เป็นบุญชั้นต่ำแค่เวียนว่ายตายเกิด

การฟังโดยทำจิตสงบอยู่ภายในนั้น คือ ฟังเฉย ๆ โดยไม่ต้องข้องแวะเกาะเกี่ยวกับสิ่งใด ๆ แต่หูก็จะรับฟังและส่งกระแสความรู้เข้าไปถึงใจเอง จะรับหรือไม่รับก็ต้องรู้วันยังค่ำ ไม่ต้องมีเจตสิกธรรม เพราะหูของเรามันก็ไม่บอด ใจก็ไม่บอด ถ้าขาดความสงบภายในแล้ว หูก็บอด ใจก็บอด ฟังอะไรก็เหมือนไม่ได้ฟัง การฟังอย่างนี้เป็น "**รูปาวจรกุศล**" บุญชั้นกลาง

กามาวจรกุศล เป็นเครื่องหุ้มห่อกีดกัน "นิวรณธรรม" ไม่ให้เข้าถึงดวงจิต เปรียบต้นไม้ก็เหมือนกับ "เปลือกนอก" ส่วน "รูปาวจรกุศล" ก็เปรียบเหมือน "กระพี้" ยังไม่มีคุณค่าเท่าใดนัก ส่วน "**โลกุตรกุศล**" นั้น คือการฟังด้วยความสงบจนเกิดความเย็น นี่เป็นตัว "**แก่น**" เป็นบุญชั้นสูง

ถ้าจะเปรียบบุญกุศล 3 อย่างนี้แล้ว ก็เหมือนกับเศรษฐี จุลเศรษฐี และมหาเศรษฐี คำว่า "**เศรษฐี**" นี้ มีอยู่ถึง 3 ชั้น ที่ 1. "เศรษฐีธรรมดา" คือ ผู้ที่มีทรัพย์สินข้าทาสบริวารมากกว่าคนสามัญ ชั้นที่ 2. "จุลเศรษฐี" คือ ผู้ที่มีช้าง ม้า โค กระบือ แพะ แกะ อย่างละ 100 ตัว มี กาเผือก ลิงเผือก นกยูง ฯลฯ อย่างละ 100 ตัว ชั้นที่ 3. "มหาเศรษฐี" ต้องเป็นคนที่มีช้างเผือก หรือ ม้าอาชาไนย หรือ แพะ แกะ โค กระบือเผือก นกยูงทอง หงส์ทอง สิงห์โตทอง หรือราชสีห์ทอง อย่างละ 100 ตัว เครื่องเพชรนิลจินดาก็มีมากกว่าจุลเศรษฐี อีก 2-3 เท่า ถ้าเป็นพระเจ้าจักรพรรดิก็ต้องมีช้างแก้ว ม้าแก้ว ขุนคลังแก้ว นางแก้ว ช้างแก้ว และม้าแก้ว นี้เป็นสัตว์ที่มีสกุลสูงเลิศกว่าสัตว์ทั้งปวง คือ กินก็ต้องกินอย่างดี นอนก็ต้องนอนอย่างดี จะไปไหน ๆ ก็สบายเหมือนกับเดินสวมรองเท้า อย่าว่าแต่จะนำไปใช้เป็นสัตว์พาหนะเลย เพียงแต่คนจะเอามือไปแตะต้องขนของมันก็ยังไม่ได้ เกิดมาสำหรับเป็นเครื่องประดับเกียรติของพระเจ้าจักรพรรดิเท่านั้น ส่วนทรัพย์สมบัติอย่างอื่น ก็มีมากกว่ามหาเศรษฐีหลายสิบเท่า ถ้าใครทำบุญกุศลได้ถึงขั้นนี้ ก็เป็น "สุกฺกํ ภาเวถ ปณฺฑิโต"

ใครสละ ละรูป เสียง กลิ่น รส ฯลฯ จากใจของตนเสียได้ จะต้องอาศัยการเจริญสมาธิภาวนา ซึ่งประกอบด้วยหลักธรรม 7 อย่าง คือ

1. สติสัมโพชฌงค์ จิตตั้งมั่นอยู่กับลม รู้กาย เวทนา จิต ธรรม นี่เปรียบเหมือนพญาช้างเผือกตัวที่ 1

2. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ขยายลมทั่วตัวให้เป็นมหาสติปัฏฐาน และรู้จักปรับปรุงแก้ไข เลือกใช้ลมให้เป็นที่สบาย ลมใดที่เป็นโทษก็ทิ้งไป ลมใดที่เป็นคุณก็รักษาไว้ นี่เป็นพญาช้างเผือกตัวที่ 2

3. วิริยสัมโพชฌงค์ ไม่ทิ้งลม ไม่ลืมลม คือ ลมเหนียว เพียรสะกัดนิวรณธรรมออกจากใจ ไม่เกาะไม่เกี่ยวในสัญญาอารมณ์ทั้งหลาย เพียรทำความสงบให้มียิ่งขึ้น นี่เป็นพญาช้างเผือกตัวที่ 3

4. ปีติสัมโพชฌงค์ เมื่อจิตสงบลมก็เต็ม มีความอิ่มเอิบ หมดจากนิวรณธรรม ความฟุ้งซ่านใด ๆ เหมือนผ้าขาวที่ไม่มีจุดด่างพร้อย ก็แลดูสะอาดตา ใจที่ขาวก็มีแต่ความสบาย ความอิ่มทำให้เกิดความพอใจ เรียกว่า "ปีติ" นี่เป็นพญาช้างเผือกตัวที่ 4

5. ปัสสิทธิสัมโพชฌงค์ ลมหนักแน่นทั่วกาย ธาตุสงบ ใจสงบ ไม่มีสิ่งใดกำเริบวุ่นวาย นี่เป็นพญาช้างเผือกตัวที่ 5

6. สมาธิสัมโพชฌงค์ ลมคงที่แน่วแน่ไม่เคลื่อนไหว ใจตั้งมั่นอยู่ในสมาธิเป็นอารมณ์เดียว นี่เป็นพญาช้างเผือกตัวที่ 6

7. อุเปกขาสัมโพชฌงค์ เมื่อกาย เวทนา จิต ธรรม แนบแน่นอยู่ในลมทั้ง 2 อย่างนี้บริบูรณ์แล้ว จิตก็อยู่กับลมเหล่านี้ ไม่ต้องปรุงแต่งอะไร ไม่ติดอยู่ในอาการดีชั่วทั้งหมด ทำจิตเป็นกลางวางเฉย ไม่ยินดียินร้ายต่อสิ่งใด ๆ นี่เป็นพญาช้างเผือกตัวที่ 7 ของ "มหาเศรษฐี"

เมื่อผู้ใดกระทำจิตของตนให้ประกอบพร้อมไปด้วยองค์คุณทั้ง 7 ประการนี้แล้ว ผู้นั้นก็จะมีแต่ความสุข ใจเย็นสบาย เป็น **"ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน"**

คนเราเมื่อกระทำความดีแล้ว จะต้องรู้จักรักษาความดีอันนั้นไว้ และรู้จักใช้ความดีของตนให้แทรกแซงเข้าไปในมรรยาท การทำ การพูด และการคิดนึก ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจทุกอย่างด้วย จึงจะเป็นการทรงไว้ซึ่งสติปัญญา อันจะนำความสุขและความเจริญมาสู่ตนได้ สำหรับมรรยาททางกายนั้น จะหยาบหรือประณีต ก็ไม่เป็นไร เพราะความดีมันจับอยู่ในดวงจิต แม้วาจาก็เช่นเดียวกัน บางทีก็ใช้ไปข้างหยาบ ๆ ตัวอย่างเช่น เจ้าพระคุณท่านเจ้าคุณอุบาลี (จันทร์ สิริจนฺโท) อดีตเจ้าอาวาสวัดบรมนิวาส ผู้ทรงคุณธรรมความดีเป็นเยี่ยมองค์หนึ่งในสมัยนั้น บางครั้งท่านก็มักแสดงออกทางวาจาไปในทางที่ไม่ไพเราะน่าฟัง แต่เขาก็ยังพากันเคารพกราบไหว้บูชาและให้อภัย คนที่ไม่มีปัญญาหรือบางทีความดีของตนไม่มีอย่างท่าน แต่ก็จะไปเอาอย่างท่านบ้างก็เสียหายเลย แทนที่จะทำให้เขานับถือ เลยกลายเป็นทำให้เขาเกลียดส่ง ทั้งความดีที่ตนมีอยู่แล้วบ้างก็เลยพลอยเสื่อมไปด้วย ดังมีตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่งว่า สมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) วัดระฆังนั้น ครั้งหนึ่งท่านได้รับอาราธนาให้เข้าไปถวายเทศน์แด่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ในงานพระราชพิธี ณ พระที่นั่งจักรพรรดิในพระบรมมหาราชวัง พอท่านขึ้นไปนั่งบนธรรมาสน์เรียบร้อยแล้ว ก็ถวายศีลและไตรสรณาคมน์ ต่อจากนั้นก็ว่า นโมฯ เดินคาถาไปจนจบ แต่ใจความในเนื้อเรื่องที่ท่านเทศน์นั้น ไม่มีอะไรยืดยาวเลย พอขึ้นต้น ก็แสดงเพียง 4-5 คำ ว่า "อะไร ๆ มหาบพิธก็ทรงทราบดีทั้งหมดแล้ว เอวํก็มีด้วยประการฉะนี้ ขอถวายพระพร" แล้วก็ถือตาลปัตรลงจากธรรมาสน์ มานั่งด้วยดุษณีภาพเป็นปกติ ปรากฏว่าพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงพอพระ

ราชหฤทัยมาก ได้เสด็จจากที่ประทับทรงเข้าไปประเคนเครื่องกัณฑ์จตุปัจจัยไทยทานเป็นอันมาก เพราะปกติคนเราย่อมพอใจในคำสรรเสริญเยินยอกันแทบทุกคน ต่อจากนั้นมาได้มีพระแก่ ๆ อีกองค์หนึ่ง รับนิมนต์เข้าไปถวายเทศน์ในวังเหมือนกัน พอขึ้นธรรมาสน์ก็จัดแจงเทศน์ เอาอย่างสมเด็จพระพุฒาจารย์ (โต) บ้าง ตอนนี้พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงกริ้วมาก เลยมีพระบรมราชโองการสั่งให้ถอดพระแก่องค์นั้นออกจากสมณศักดิ์ ให้ลงมาเป็นพระธรรมดา และยังทำโทษให้เดินตามหลังพระเล็ก ๆ ที่อ่อนพรรษากว่า และสามเณรด้วย นี่แหละคนที่ไม่มีความดีในจิต ทำอะไรก็ย่อมผิดทั้งขึ้นทั้งล่อง จะกล่าวดีเขาก็หาว่ายอ กล่าวไม่ดีเขาก็หาว่าเหยียดหยาม เหตุนี้จึงควรพากันสำเหนียก และใช้สติปัญญาในการทำ การพูด และการคิด ให้รอบคอบทุกผู้ทุกคน จึงจะไม่เป็นทางนำมาซึ่งความเสื่อมเสีย

วัดอโศการาม, 22 ตุลาคม 2501 (ค่ำ)
(บันทึกโดย แม่ชีอรุณ อภิวณฺณา)

ในการนั่งภาวนา "พุทโธ ๆ" นี้ เราจะต้องตั้งใจว่าในเวลานี้เราจะนั่งอยู่กับ "พระ" จริง ๆ จะให้พระอยู่กับตัวเราและเราก็จะอยู่กับพระ เราจะเดินตามหลังพระ เป็นลูกศิษย์ท่านไม่ทิ้งท่านหนีไปไหน ถ้าเราทิ้งพระ พระท่านก็จะต้องทิ้งเราบ้างและเราก็จะต้องลำบาก ส่วนพระท่านก็ลำบากเหมือนกัน ดังมีนิทานเรื่องหนึ่ง เล่าว่า

ในสมัยพุทธกาล มีเศรษฐี 2 คนสามีภริยาอยู่ด้วยกันมานานไม่มีบุตร เศรษฐีทั้งสองก็ปรารถนาอยากใคร่ได้บุตรชายไว้สืบสกุลและรับทรัพย์มรดกสักคนหนึ่ง จึงปรึกษากันว่าเราจะไปนิมนต์พระมาโปรด และเล่าความประสงค์ของเราให้ท่านฟัง เผื่อท่านจะช่วยให้เรามีบุตรสักคนหนึ่งได้บ้าง เมื่อตกลงกันแล้ว จึงสั่งให้คนใช้ผู้ชายคนหนึ่งไปในป่า ใกล้ ๆ เขตบ้าน และนิมนต์พระกรรมฐานรูปหนึ่งไปฉันจังหันที่บ้านตน รุ่งขึ้นแต่เช้ามืดคนใช้ผู้นั้นก็จัดแจงแต่งตัวออกจากบ้านตรงไปยังที่อยู่ของพระ ซึ่งมาพักเจริญสมณธรรมอยู่ในป่า คนใช้ผู้นี้เดิมทีได้เคยเป็นนายพรานล่าสัตว์มาก่อน ครั้นมาอยู่กับเศรษฐีแล้ว นิสัยนั้นก็ยังมีติดอยู่ และธนูหน้าไม้กับเครื่องมือสำหรับล่าสัตว์ต่าง ๆ ก็ยังเก็บรักษาไว้อย่างดี เมื่อได้ถูกนายจ้างเศรษฐีใช้ให้ตนเข้าไปนิมนต์พระอันจะต้องเดินทางผ่านราวป่าไปเช่นนั้น ก็มีใจยินดีแอบนำธนูหน้าไม้ซ่อนติดตัวไปด้วย ครั้นเดินทางออกจากบ้านไปได้ประมาณครึ่งทาง ตัวก็ปรารภขึ้นในใจว่า "การที่เราจะเข้าไปหาพระหาเจ้าในเขตวัดวาเช่นนี้ เราจะถือธนูเครื่องประหารสัตว์เข้าไปด้วยมิบังควร จำเราจะต้องวางซ่อนไว้ในป่านี้ก่อนดีกว่า ไว้เวลากลับออกมาแล้ว เราจึงค่อยมานำติดตัวไป" คิดดังนั้นแล้ว จึงปลดธนูหน้าไม้วางซ่อนไว้ในพุ่มไม้แห่งหนึ่งใกล้ ๆ กับทางเดิน แล้วตัวเองก็เดินตัวเปล่าเข้าไปยังที่อยู่ของพระภิกษุแก่รูปหนึ่ง ซึ่งกำลังนั่งอยู่หน้ากุฏิ เมื่อเข้าไปถึงก็ยกมือไหว้กราบลงตรงหน้าพระภิกษุแก่องค์นั้น แล้วกล่าวว่า "ข้าแต่ท่านผู้เจริญ บัดนี้ ท่านเศรษฐีผู้เป็นนายของข้าพเจ้าได้ใช้ให้มานิมนต์พระคุณ

ท่านเข้าไปฉันจังหันในบ้าน ณ เช้าวันนี้ และสั่งให้ข้าพเจ้าเป็นผู้นำทางไป ขอพระคุณได้เมตตาเข้าไปโปรดท่านเศรษฐีตามความปรารถนาของท่าน ณ บัดนี้ด้วยเถิด" ฝ่ายหลวงตาองค์นั้น เมื่อได้ฟังคนใช้ของเศรษฐีบอกเล่าความประสงค์ของนายตนเช่นนั้น ก็คิดว่าจะเข้าไปโปรดเศรษฐีตามที่สั่งให้มานิมนต์ บังเอิญหลวงตาองค์นั้นก็ไม่มีลูกศิษย์รับใช้ที่จะติดตามไปด้วย ท่านจึงจัดแจงหยิบย่ามกับบาตรส่งให้คนใช้ของเศรษฐีเป็นผู้ถือไป ส่วนตนเองก็หยิบไม้เท้าออกเดินเก้ ๆ กัง ๆ นำหน้าไป พอเดินไปได้ราวครึ่งทาง ท่านก็ซักไซ้ไล่เลียงคนใช้ของเศรษฐีว่า บ้านของเศรษฐีที่จะไปฉันจังหันนี้อยู่ตรงไหน ห่างไกลจากที่นี่สักเท่าใด และจะต้องเดินผ่านหนทางใดไปบ้าง คนใช้ของเศรษฐีก็บอกหนทางให้ทราบทุกอย่าง เมื่อบอกหนทางเสร็จแล้วก็พากันเดินต่อไปอีกสักครู่ คนใช้นั้นก็นึกขึ้นมาได้ว่า ตัววางธนูหน้าไม้ซ่อนไว้ในพุ่มไม้ริมทาง ใจก็คิดอยากจะหนีจากพระนั้น ไปหยิบธนูหน้าไม้ และแอบเข้าไปล่าสัตว์เสียก่อน ปล่อยให้พระเดินไปตามลำพัง เพราะหนทางเดินที่จะไปยังบ้านของเศรษฐีนั้นจะไปทางใด ๆ เราก็ได้บอกเล่าไว้ถี่ถ้วนแล้ว ท่านคงจะเดินไปองค์เดียวถูก คิดดังนี้แล้วจึงอุบายบอกกับหลวงตาองค์นั้นว่า "ข้าพเจ้าปวดอุจจาระปัสสาวะเต็มที่ จะแวะเข้าไปในป่าสักครู ขอนิมนต์พระคุณเจ้าได้โปรดเดินล่วงหน้าไปก่อนเถิด เมื่อเสร็จธุระแล้วข้าพเจ้าจักเดินตามไปภายหลัง" หลวงตาไม่ระแวงสงสัย คิดว่าเป็นความจริง ก็อนุญาตให้ไปตามประสงค์ ส่วนตนเองก็รีบเดินล่วงหน้าไป เพราะเกรงตะวันจะสายไม่ทันการ คนใช้เศรษฐีก็เดินเลี้ยวหนทางมุ่งตรงไปยังที่ซึ่งตนได้วางธนูหน้าไม้ซ่อนไว้ แต่ก่อนที่จะไปถึงสถานที่นั้น ก็บังเอิญให้เทวดาองค์หนึ่งซึ่งรักษาป่าอยู่ คิดอยากจะทดลองความซื่อตรงของคนใช้คนนั้นว่าจะเป็นห่วงพระจริงหรือไม่ ก็จำแลงกายเป็นนกหงส์ทองใหญ่ตัวหนึ่ง แล้วแกล้งทำเป็นปีกหักบินถลามาอยู่ตรงใต้ต้นไม้ใหญ่ริมทางเดินที่ชายนั้นจะผ่านไป นายพรานคนใช้ของเศรษฐีได้ยินเสียงนกขยับปีกพึ่บพั่บ ๆ ก็แหงนหน้าขึ้นดู มองเห็นหงส์ทองตัวใหญ่ถนัดกำลังถลาไปถลามา ทำท่าเหมือนจะบินไปไม่รอด ก็มีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง คิดในใจว่าจะต้องพยายามยิงนกตัวนี้ไปเป็นอาหารให้จงได้ อารามที่ดีใจมากก็เลยลืมว่าตัวถือบาตรและสะพายย่ามพระไว้ คิดว่าตนกำลังสะพายธนูและหน้าไม้อยู่บนบ่า มือหนึ่งก็ล้วงลงไปหยิบเอาตะบันหมากเหล็กยาวเกือบศอก ซึ่งอยู่ในย่ามของหลวงตาออกมากำไว้แน่น อีกมือหนึ่งก็คว้าก้อนดินใส่ลงไปในบาตรเข้าใจว่าเป็นลูกกระสุน แล้วก็ยกเหล็กตะบันหมากนั้นขึ้นเล็งไปยังตัวนกหงส์ทอง ตั้งท่าเหมือนกับเหนี่ยวสายธนูหรือง้างไกปืนยิงไปในอากาศ พลางปากก็ร้อง "ปัง ๆ" แทนเสียงปืน แต่ก็มิได้มีอะไรออกไปถูกตัวนกสักที ฝ่ายข้างหลวงตาเดินไปได้สักหน่อยก็เกิดจำทางที่คนใช้บอกไม่ได้ เลยเลี้ยวซ้ายขวาผิด ๆ ถูก ๆ เดินเท่าไรก็ไม่ออกจากป่าไปถึงบ้านเศรษฐีได้ เหลียวหลังมาดูมองหาลูกศิษย์ก็ยังไม่เห็นตามมาสักที ตัวเองก็วกวนอยู่ในป่านั้น ได้ยินแต่เสียง"ปัง ๆ" ดังก้องอยู่ไม่ไกลนัก แต่จะกู่หาเท่าไรก็ไม่มีเสียงตอบ จนสายเข้า ๆ ทุกที แดดก็ร้อนจัดหิวข้าวก็หิว เหนื่อยก็เหนื่อย เพราะแก่แล้ว ก็เลยตัดสินใจค่อย ๆ พยายามถือไม้เท้าเดินโซเซกลับมาที่พัก ส่วนคนใช้ของเศรษฐีนั้นได้พยายามยิงหงส์ทองอยู่เป็นเวลานานก็ไม่สำเร็จ จนเหนื่อยอ่อนใจ ในที่สุดเทวดาที่จำแลงเป็นนกเห็นว่าได้ทรมานชายนี้พอสมควรแล้ว ก็เลยแกล้งทำเป็นถูกปืนตกลงมานอนนิ่งหายใจแขม่ว ๆ อยู่ตรงหน้า นายพรานดีใจมากพอวิ่งเข้าไปจะก้มลงคว้าจับตัวนก

หงส์ทองนั้นก็หายวับไปทันที ตนเองก็แปลกใจเป็นอย่างยิ่ง คิดว่าผีสางนางไม้คงจะมาหลอกหลอนตนเป็นแน่ ก็คิดถึงหลวงตาแก่ที่มาด้วยกันขึ้นได้ จึงปลดย่ามกับบาตรโยนทิ้งไว้ในป่า แล้วก็หันหลังวิ่งอ้าวเปิดหนีทันที พลางปากก็ร้องตะโกนเรียกให้พระอาจารย์ช่วยด้วย ๆ แต่ก็มองไม่พบพระอาจารย์เสียแล้ว ตัวเองก็เลยรีบตรงมาบ้าน พลางเล่าเรื่องราวทั้งหมดให้เศรษฐีผู้เป็นนายฟัง เศรษฐีมีความโกรธมาก เลยทำโทษให้คนใช้นั้นอดข้าวเสีย 3 วัน แล้วให้ออกไปนอนนอกกำแพงบ้าน กับตัดเงินค่าจ้างที่เคยจ่ายให้วันละ 1 กหาปนะนั้นเสียด้วย นี่แสดงถึงโทษของการที่ไม่ซื่อตรงต่อพระละทิ้งหน้าที่การงานของตนหนีพระไป เป็นคนไม่มีความสัตย์ความจริง ความเสียหายจึงเกิดขึ้นแก่ตนเองและผู้อื่นด้วย คือ พระนั้นก็ต้องพลอยอดข้าวไปวันหนึ่ง และบริขาร บาตร ย่าม กับตะบันหมากก็ไม่มีจะใช้ ต้องไปแสวงหาในที่อื่นใหม่ต่อไป ส่วนเศรษฐีสองคนสามีภริยานั้นก็ไม่ได้รับความสำเร็จในสิ่งที่ตนปรารถนา เมื่อจะเทียบกันกับทางธรรมแล้ว ก็ควรจำไว้เป็นคติเช่นเดียวกันคือถ้าเราเป็นคนไม่มีความสัตย์ความจริงต่อพระและต่อตัวเอง ทิ้งกรรมฐานของตนปล่อยใจให้ไถลถลากไปในสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ลืมลมหายใจที่เราภาวนาว่า "พุทโธ ๆ" นั้นเสีย ก็เท่ากับเราทิ้งพระท่านไป ไม่เดินตามหลังท่าน ไม่เป็นลูกศิษย์ท่านอย่างที่เราตั้งใจว่าจะทำ ผลได้ที่เราควรจะได้รับก็ย่อมเสียไป คือ จิตใจไม่ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ความชั่วคือ นิวรณธรรมทั้งหลายก็จะไหลเข้ามาสู่ดวงใจความสงบก็ไม่บังเกิดขึ้น เป็นเหตุให้ได้รับความทุกข์ เสียคุณความดีที่ควรจะได้ควรจะถึงเป็นผลร้ายทำความลำบากให้แก่ผู้อื่น ก็คือพระที่อุตส่าห์มานั่งเทศน์ให้ฟังนี้ ก็เสียเวลาเหนื่อยปากมาพูดเป็นชั่วโมง ๆ และนั่งนาน ๆ ก็เจ็บก้น แทนที่จะได้ไปนอนเอกเขนกมือก่ายหน้าผากสบายก็ไม่ได้นอน พูดไปแล้วก็ไม่ได้รับประโยชน์อะไร นี้จึงควรพากันสำเหนียกไว้เป็นคติ สำหรับสอนตัวเองในเวลาที่ตั้งใจจะมาประกอบคุณงามความดี อย่าทำตัวเป็นคนไม่ซื่อตรงต่อพระ ดังนิทานที่ได้ยกมาเล่าให้ฟังนี้

อีกเรื่องหนึ่งเป็นเรื่องแสดงถึงความดีในการที่ซื่อตรงต่อพระ ดังจะเล่าให้ฟังโดยย่อ ๆ ว่าครั้งหนึ่งได้มีเศรษฐี 2 คน สามีภริยา ซึ่งมีเคหสถานใหญ่โตแห่งหนึ่งในเมืองพาราณสี เป็นคนที่ประกอบด้วยใจบุญสุนทาน เวลาเข้าพรรษาทุกปี ก็มีศรัทธานิมนต์พระเข้ามารับอาหารบิณฑบาตในบ้านของตนเป็นประจำ 1 องค์จนตลอดไตรมาส เศรษฐีนั้นมีทาสีทาสา 2 คนผัวเมียคู่หนึ่งรับใช้อยู่ภายในบ้าน นางทาสีนั้นมีหน้าที่เป็นคนตำข้าวฝัดข้าวแล้วก็เลือกข้าวนั้นออกเป็นประเภท ๆ ชั้นที่ 1 สำหรับหุงข้าวใส่บาตรถวายพระ ชั้นที่ 2 สำหรับเศรษฐีสามีภริยาสองคนรับประทานเอง ชั้นที่ 3 สำหรับคนใช้ในบ้านกิน ส่วนชั้นที่ 4 ซึ่งเป็นปลายข้าวที่ปนรำนั้นยกให้เป็นส่วนของทาส 2 คนสามีภริยานั้น และทาสผู้สามีของนางทาสีนั้นก็ให้มีหน้าที่ตัดฟืนมาก่อไฟหุงข้าวทุก ๆ วัน กับให้มีหน้าที่ยืนคอยนิมนต์พระองค์หนึ่งที่หน้าประตูกำแพงบ้าน และเป็นลูกศิษย์คอยรับบาตรและย่ามของท่านเดินตามเข้ามาด้วยในเวลาเช้าทุก ๆ วัน พระองค์ที่เข้ามารับอาหารบิณฑบาตในบ้านของเศรษฐีนี้ดูเหมือนจะเป็นพระปัจเจกโพธิ์ด้วย เมื่อท่านมาถึงหน้าบ้านเศรษฐีแล้ว ทาสาผู้นั้นก็นิมนต์ท่านและคอยรับบาตรกับย่าม เป็นลูกศิษย์ตามเข้ามาส่งถึงหน้าเรือนเศรษฐี

พอพระฉันเสร็จแล้วก็รับบาตรกับย่ามเดินตามออกมาส่งท่านถึงประตูกำแพงบ้านทุกวัน ด้วยการปฏิบัติรับใช้พระดังนี้ก็ทำให้ตนมีความรักใคร่ในท่านมาก ส่วนพระองค์นั้นก็มีความเมตตาต่อทาสา เมื่อท่านมีผลหมากรากไม้อันใดที่เหลือจากฉันแล้วก็มักจะแบ่งปันให้ทาสาผู้นี้เสมอ ทำให้ทาสาผู้นั้นยิ่งมีความซื่อตรงจงรักภักดีในพระองค์นั้นยิ่งขึ้น จนเศรษฐีทั้งสองไว้วางใจให้ขึ้นไปถึงบนเรือนตนได้ อยู่มาวันหนึ่งทาสาผู้นี้ได้มีโอกาสตามพระเข้าไปถึงห้องอาหาร ก่อนจะเข้าไปถึงก็ได้ผ่านห้องนอน ห้องนั่งเล่น และห้องรับประทานข้าวของเศรษฐี ตัวก็มองดูเครื่องประดับประดาห้องและเครื่องใช้ของสอยที่สวยงามและมีค่าของเศรษฐีนั้นทุก ๆ แห่ง จนถึงห้องที่เศรษฐีนิมนต์พระนั่งฉันอาหาร เวลาขากลับออกมาก่อนจะออกประตูห้องทาสานั้นได้มองไปเห็นสุนัขที่เศรษฐีรักมากตัวหนึ่งกำลังกินข้าวอยู่ตรงใกล้ ๆ ประตูห้อง เมื่อสังเกตก็เห็นว่าอาหารในจานที่สุนัขกินนั้นเป็นข้าวและกับอย่างดีและใส่ภาชนะเงินด้วย ตนเองก็นึกรำพึงในใจว่า "สุนัขตัวนี้ช่างมีบุญจริงหนอ ได้อยู่แต่บนเรือนไม่ต้องวิ่งไปหากินข้างล่าง ถึงเวลาก็มีคนคลุกข้าวมาให้กินกับข้าวก็น่าอร่อย ข้าวก็เป็นข้าวตัวงามกว่าที่เรา 2 คนผัวเมียได้กินอยู่ทุกวัน จานข้าวก็เป็นจานเงินอย่างดี ถ้าเราได้เป็นหมาของเศรษฐีอย่างนี้ เราคงจะมีความสุขเป็นอันมาก ครั้นเสร็จจากส่งพระกลับไปแล้ว จึงตรงไปยังที่อยู่ของตน และเล่าเรื่องที่ตนได้ตามพระเข้าไปในเรือนท่านเศรษฐี และได้ไปแลเห็นสุนัขตัวนั้นได้กินข้าวอย่างดีในจานเงินให้นางทาสีภริยาฟังโดยตลอด แล้วก็ปรารภว่า "ทุกวันนี้เรา 2 คน มิได้มีความสุขสบายเลย แกก็เหน็ดเหนื่อยมากต้องตำข้าว สีข้าว และฝัดข้าวทุกวัน ส่วนข้าก็ต้องบุกป่าไปหาฟืนมาก่อไฟหุงข้าวให้เขากินกันทั้งบ้านทุกวัน แต่ตัวเราเองก็ได้กินเพียงปลายข้าวปนรำเท่านั้น เรานี้ไม่น่าจะเกิดมาเป็นคนกับเขาเลย ทำอย่างไรจึงได้ไปเกิดเป็นหมาของเศรษฐีอย่างนั้นบ้าง" ต่อจากนั้นมาสัญญาที่ได้ไปแลเห็นสุนัขของเศรษฐีก็โผล่ขึ้นในใจเสมอแต่อีกใจหนึ่งที่รักใคร่ในพระองค์นั้นก็ยังมีอยู่ ต่อมาได้อีกไม่กี่วันเท่าใด ทาสาผู้สามีนั้นก็เกิดมีอาการป่วยด้วยโรคลมกำเริบและถึงแก่ความตาย พอหมดลมหายใจวิญญาณที่ใฝ่ฝันอยู่ในสุนัขนั้นก็ยังวนเวียนอยู่ในบ้านของเศรษฐีไม่ไปไหน ทั้งพอใจในการที่ตนเป็นลูกศิษย์พระองค์นั้นด้วย วิญญาณของทาสานั้นจึงคอยตามท่านเข้าออกอยู่ทุกวันในเวลาเช้า ๆ วันหนึ่งเมื่อได้ถวายอาหารบิณฑบาตเสร็จแล้ว เศรษฐีได้มีเครื่องไทยทานหลายสิ่งถวายพระด้วย เมื่อพระฉันเสร็จแล้ว ก็นำสิ่งของเหล่านั้นติดมือกลับออกมาทางประตูที่สุนัขนอนเฝ้าอยู่ สุนัขนั้นเห็นพระถือสิ่งของพะรุงพะรังเดินออกมา เข้าใจว่าพระนั้นคงจะหยิบข้าวของของนายไปก็มีความหวงของมันจึงอ้าปากเห่ากระโชก "ป๊อก ๆ" ออกไป วิญญาณของทาสาผู้นั้นก็เลยแล่นปราดเข้าไปทางปากสุนัข และเข้าไปอยู่ในท้องของสุนัขตัวผู้นั้น จะออกมาก็ออกไม่ได้ เวลาเช้า ๆ ก็เลยไม่ได้ติดตามพระเข้าออกดังแต่ก่อน วิญญาณนั้นก็กระสับกระส่ายอยู่ในท้องสุนัข ทำให้สุนัขตัวนั้นมีอาการผิดปกติไปจากเดิม นั่งนอนก็ไม่เป็นที่เป็นทาง เศรษฐีผัวเมียเห็นสุนัขมีอาการทุรนทุรายผิดปกติ ดังนั้น ก็มีความสงสัยเป็นอันมาก จึงสั่งให้คนใช้นำลงไปขังกรงรวมกับสุนัขอื่นข้างล่าง ต่อมาสุนัขตัวนั้นก็ได้ไปอยู่ร่วมกับสุนัขตัวเมีย สุนัขตัวเมียก็เลยมีท้องขึ้นมา วิญญาณของทาสาผู้นั้นก็เลยแล่นเข้ามาเกิดเป็นลูกของสุนัขตัวเมียนั้น เมื่อยังไม่ถึงกำหนดคลอดลูกสุนัขนั้นอยากจะ

ออกมาหาพระก็ออกมาไม่ได้ ก็ดิ้นรนกระเสือกกระสนอยู่ในท้องแม่ ทำความปั่นป่วนเจ็บปวดให้แก่แม่สุนัขตัวนั้นเป็นอย่างยิ่ง จนในที่สุดเมื่อถึงกำหนด นางสุนัขตัวนั้นก็คลอดลูกออกมาเป็นสุนัขตัวผู้มีรูปร่างใหญ่และแข็งแรงผิดกว่าลูกสุนัขธรรมดามากเพราะด้วยอำนาจแห่งวิญญาณจิตที่คิดถึงพระอย่างแรงกล้านั่นเอง เลยทำให้ลูกสุนัขนั้นแข็งแรงกว่าปกติ พอออกจากท้องก็ลืมตาโพลงและวิ่งได้ทันที เพราะความจริงนั้น มันได้วิ่งตั้งแต่อยู่ในท้องแล้ว ฉะนั้น พอเกิดมาได้วันเดียวก็วิ่งได้เหมือนกับสุนัขโต ๆ ตอนเช้าพอเห็นพระปัจเจกองค์นั้นเข้ามารับบิณฑบาตในบ้านเศรษฐีมันก็ดีใจมาก วิ่งตามเห่าแล้วก็ตะกุยตะกายผ้าจีวร และกระโดดคาบย่ามจากมือท่านวิ่งตามเข้าไปถึงโต๊ะที่ท่านนั่งฉันอาหารด้วยทุกวัน จนเศรษฐีผัวเมียมีความแปลกประหลาดใจ และรักใคร่เอ็นดูลูกสุนัขนั้นมาก อยู่มาจนถึงวันรุ่งขึ้นที่จะออกพรรษา ซึ่งเป็นวันหมดเขตที่จะนิมนต์พระมารับอาหารบิณฑบาตในวันต่อไปแล้ว พระองค์นั้นก่อนจะออกจากบ้านเศรษฐี เมื่อฉันอาหารเสร็จแล้วจึงปราศรัยกับเศรษฐีสองสามีภริยาว่า "ดูก่อน โยมทั้งสอง พรุ่งนี้ก็เป็นวันที่จะออกพรรษาแล้ว ซึ่งครบกำหนดที่อาตมาได้รับนิมนต์ให้เข้ามารับอาหารบิณฑบาตในบ้านของท่านเป็นเวลา 3 เดือน ฉะนั้น อาตมภาพก็จักได้ขอเจริญพรลาโยมทั้งสองในวันนี้ เพื่อกลับไปสู่สำนักอาวาสอันเป็นสถานที่วิเวกสงบสงัดต่อไป" แล้วก็หันมาพูดกับลูกสุนัขว่า "วันพรุ่งนี้เราจะไม่ได้เข้ามาในบ้านเศรษฐีอีกแล้ว เจ้าจงอยู่รับใช้ท่านเศรษฐีด้วยความจงรักภักดีต่อไปเถิด อย่าได้ติดตามไปเลย" ลูกสุนัขได้ยินพระปัจเจกกล่าวอำลาท่านเศรษฐีและพูดจากับตนดังนั้นก็มีความเสียใจยิ่งนัก เลยหมดกำลังล้มลงขาดใจตายในทันที ด้วยอำนาจแห่งความรักและความซื่อสัตย์กตัญญูในพระปัจเจกโพธิ์อย่างแรงกล้านั้นก็เลยไปอุบัติบังเกิดเป็นเทพบุตรในสวรรค์มีบริวารและทิพยสมบัติเป็นอันมาก วิมานก็สวยงามกว่าของใคร ๆ และยังส่งผลให้เป็นผู้มีรูปอันงดงามยิ่งกว่าเทพบุตรทั้งหลายในเทวโลกด้วย เสียงก็ไพเราะกังวาลจับใจ กลิ่นกายก็หอมดังดอกไม้ นางเทพอัปสรองค์ใดได้ยินเสียงหรือได้กลิ่นกายแล้วก็อยากเห็นรูปร่างและอยากได้มาเป็นคู่ครอง นี่เป็นผลแห่งความดีของทาสาผู้มีความซื่อตรงจงรักในพระปัจเจกโพธิ์อย่างแท้จริง แต่มีส่วนเสียอยู่ตรงที่ไปคิดพะวงอยู่กับสุนัขนิดเดียวเท่านั้น ทำให้ส่งผลต้องไปเกิดเป็นลูกสุนัขชาติหนึ่ง แต่กรรมดีแห่งดวงจิตที่มีอำนาจแรงกล้าสูงกว่า จึงสามารถลบล้างกรรมเวรในภพเดียรัจฉานให้ได้ไปเกิดเป็นเทพยดาในสวรรค์ได้ นี่ก็เป็นอุทาหรณ์อีกเรื่องหนึ่ง ที่ควรจะพากันสำเหนียกไว้เป็นหลักปฏิบัติในการทำจิตทำใจ ฉะนั้นจึงควรต้องระวังให้มากที่สุด อย่าปล่อยให้นิวรณธรรมใด ๆ เข้ามาครอบคลุมดวงจิตในเวลาเจริญสมาธิภาวนา อย่าปล่อยให้พระหนีห่างไปจากตัวเรา และตัวเราก็อย่าทิ้งพระท่านไป ถ้าใจของเราไม่อยู่กับพระ คือองค์ภาวนาแล้วความเสียหายก็จะต้องเกิดขึ้นดังนิทานที่เล่ามานี้ ส่วนความดีที่ติดตามพระอยู่เสมอ ก็จักส่งผลให้ดี มีภพชาติที่ดี และมีดวงจิตอยู่ในระดับสูงถึงโลกุตระได้

"มิจฉาสมาธิ" คือ ไม่มีสติสัมปชัญญะ ส่วน **"มิจฉาวิมุติ"** คือหมดจากนิวรณธรรมด้วยการหลับ

“มิจฉาสมาธิ” อีกอย่างหนึ่งคือลืมตัวลืมลม อีกอย่างหนึ่งไม่ลืม แต่หลง คือ ติดนิมิตติดแสงแล้วเข้าใจผิดสำคัญตนว่าเป็น “ผู้วิเศษ” หลงยึดถือว่าเป็นสิ่งที่เชื่อได้แน่นอนเป็นจริงเป็นจังเลยกลายเป็น **“วิปัสสนูปกิเลส”** เกิดสัญญาวิปลาสไปต่าง ๆ

“จิตวิสุทธิ” คือ จืดจางในอารมณ์อดีต อนาคต ไม่ยินดียินร้ายในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น

“คนอยาก” เกิดจาก “ความอด” **“คนอด”** ก็เกิดจาก **“ความอยาก”** คนอยาก นั้นมักจะไม่ได้กิน **คน “ไม่อยาก” นั่นแหละได้กิน**

“โลโภ ธมฺมานํ ปริปนฺโถ” ความโลภเป็นอันตรายแก่ความเป็นธรรม คือ **“สันติ”** ฯ

วัดอโศการาม, 21 ตุลาคม 2501

1. ประโยชน์ของเมตตา คือ 1. ทำศีลของผู้ปฏิบัติให้ถึงซึ่งความบริสุทธิ์สะอาด 2. ทำจิตให้เป็นสัมมาสมาธิ ฉะนั้น จึงจัดเข้าอยู่ในสมถกรรมฐาน 40 ห้อง ด้วยฯ

2. พระพุทธเจ้าของเราก่อนที่จะทรงบรรลุแจ้งในธรรมจนตราบถึงเสด็จดับขันธปรินิพพานนั้น พระองค์ก็ได้ทรงปฏิบัติอยู่ในเมตตากายกรรม เมตตาวจีกรรม และเมตตามโนกรรมเสมอมา และการที่มนุษย์ทั้งหลายได้พากันร่มเย็นเป็นสุขสืบมา ด้วยคุณของพระรัตนตรัยจนกระทั่งถึงพวกเราในปัจจุบันนี้ ก็เพราะอำนาจแห่งพระมหาเมตตาและพระมหากรุณาธิคุณของพระองค์นี้แหละ ฉะนั้นเราก็ควรเจริญเมตตาแก่สรรพสัตว์ทั้งหลายทั่วโลกตามแบบอย่างพระองค์บ้างฯ

3. อำนาจแห่งความเมตตานี้ สามารถที่จะยังความสงบร่มเย็นให้แก่โลกได้เป็นเอนกประการ มีนิทานสั้น ๆ เรื่องหนึ่งในสมัยพุทธกาล คือมีพระราชาองค์หนึ่งได้เดินทางกลับจากการรบก็พารี้พลผ่านเข้ามาในเขตละแวกป่าแห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นสถานที่สงบสงัดร่มเย็น เพื่อจะให้พักผ่อนและหาน้ำอาบน้ำกิน เผอิญไปพบพระภิกษุประมาณ 500 รูป กำลังเจริญเมตตาภาวนาทำสมาธิอยู่ ณ สถานที่นั้น โดยมรรยาทอันสงบเงียบปราศจากเสียงใด ๆ ก็รู้สึกแปลกประหลาดพระทัยเป็นอันมาก ทรงปรารภในพระทัยว่า "ในบ้าน ๆ หนึ่งนั้นมีคนเพียง 2-3 คน ก็ยังทุ่มเถียงทะเลาะวิวาทกันวุ่นวาย สมณะเหล่านี้อยู่รวมกันนับจำนวนเป็นร้อย ๆ แต่ไม่มีความวุ่นวายอะไรเลย ถ้าในบ้านเมืองของเรามีความสงบอย่างนี้ คงจะไม่ต้องเกิดสงครามรบพุ่งกันเป็นแน่" ก็เกิดความเลื่อมใสตรงเข้าไปกราบพระภิกษุผู้เป็นอาจารย์ และขอเรียนสมณธรรมด้วย เมื่อได้รับคำแนะนำแล้ว ก็ส่งรี้พลให้ล่วงหน้ากลับเข้าสู่เมือง ส่วนพระองค์เองก็เสด็จประทับอยู่ในป่า ทรงบำเพ็ญเพียรเจริญเมตตาภาวนาอยู่ถึง 12 ปี จนบรรลุฌานสมาบัติ แล้วจึงเสด็จกลับคืนเข้าสู่บ้านเมือง พอเสด็จถึงพระนครก็ทรงแผ่เมตตาไปทั่วทุกทิศรวมทั้งประเทศใกล้เคียงด้วย ประชาชนก็พากันหลั่งไหลเข้ามาห้อมล้อมชื่นชมโสมนัส และเคารพนับถือในพระองค์เป็นอย่างยิ่ง เมื่อได้ทรงปราศรัยไต่ถามทุกข์สุขราษฎรแล้วก็ทรงแสดงธรรมให้มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขาซึ่งกันและกัน ประชาชนก็สดับฟังด้วยความเชื่อถือจับใจ และพากันปฏิบัติธรรม ต่อจากนั้นความรักใคร่เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ก็กระจายไปทุกบ้านทุกหมู่ ยังความสนิทสนมกลมเกลียวเป็นมิตรซึ่งกันและกันทั่วราชอาณา-

จักร สงครามต่างบ้านก็มิได้ปรากฏอีกต่อไป ราษฎรก็อยู่ด้วยความสุขสบายเป็นลำดับมา นี่แสดงถึงอำนาจความดีทางจิตของบุคคลคนเดียว สามารถทำให้ไพร่ฟ้าประชาชนร่มเย็นเป็นสุขได้ตลอดทั่วกันหมดทั้งประเทศฯ

4. เหตุนั้นท่านจึงสอนให้พากันสร้างความดีให้เกิดขึ้นในตนด้วยเมตตาภาวนา แต่ต้องตั้งใจทำด้วยความสัตย์ความจริงจึงจะเกิดผลจริงได้ แม้จะด้วยเวลาอันเล็กน้อยเพียงแค่ช้างกระดิกหู งูแลบลิ้น ก็สามารถจะยังอำนาจให้เกิดขึ้นได้อย่างเด็ดขาดน่าอัศจรรย์ เหมือนอำนาจของช้างและงูเห่าซึ่งสามารถจะทำลายล้างชีวิตคนและสัตว์อื่น ๆ ให้พินาศไปได้ในพริบตาเดียวฉันนั้น ถ้าเราไม่ทำให้จริง ๆ อำนาจความจริงแห่งดวงจิตก็ไม่เกิดขึ้น จะนำไปใช้ทางใดก็ไม่บังเกิดผลสำเร็จ เปรียบเหมือนหูแมวหรือหูสุนัขนั้น ถึงจะกระดิกอยู่วันยังค่ำก็ไม่มีใครกลัว ถ้าเป็นหูช้างแล้ว พอกระดิกพริบเดียว คนวิ่งหนีกันแทบขาหลุด หรืองูเห่ามันแลบลิ้นเพร็บเดียว คนหงายหลังแทบสลบไปตามกัน นี่แหละอำนาจของความจริงแห่งดวงจิตย่อมมีผลศักดิ์สิทธิ์เช่นเดียวกันนี้ฯ

5. **"มงกุฎโลก"** ของพระราชาซึ่งประดับด้วยแก้วนวรัตน์นั้น ถึงจะงดงามมีค่าสักเพียงไรก็ยังหามีค่าสูงเลิศเทียบเท่า **"มงกุฎธรรม"** ซึ่งประดับด้วยพุทฺธรตน์ ธมฺมรตน์ และสงฺฆรตน์ไม่ ฯ

6. ถ้าเราปล่อยให้ความชั่วไหลเข้ามาสู่ดวงใจแล้ว ความดีก็ไม่มีโอกาสที่จะเข้ามาเป็นเจ้าของบ้านได้ ความชั่วนั้นก็จะเข้ามายึดอำนาจครอบครองเป็นเจ้าของเต็มที่ ส่วนความดีก็ต้องหนีออกไปยืนอยู่นอกกำแพงฯ

วัดอโศการาม, 22 ตุลาคม 2501
(บันทึกโดย อุบาสิกาอรุณ อภิวณฺณา)

กระแสใจ มีสภาพที่เร็ว กลับกลอก และไม่มีรูปร่างที่จะปรากฏให้ตาเห็นได้ ส่วนกระแสเสียงหรือกระแสกลิ่นนั้น ยังมีที่วัดเป็นตัวเลขว่าเป็นที่ 1 - 2 - 3 - 4 ฯลฯ ได้ แต่กระแสใจนี้ไม่สามารถจะวัดมันได้เลย และธรรมดาของที่เร็วนั้นก็ต้องละเอียดด้วย เพราะฉะนั้นจึงเป็นของเหลือวิสัยของผู้ที่ไม่ใช่นักค้นคว้าจะมองเห็นได้ และบางคนจึงค้านว่า "จิต" นั้น เป็นของที่ไม่มีอยู่ในตัวบุคคล เห็นกันว่าคนเราก็มีแต่ร่างกายอย่างเดียว เหมือนต้นไม้ต่าง ๆ พอตายแล้วก็สูญ ไม่มีตัวที่จะนำไปเกิดอีก คือมีแต่ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เท่านั้น

ธรรมดาของสิ่งใดที่มีสภาพความเร็วที่สุดในการเคลื่อนไหว เราจะไม่แลเห็นได้เลย ว่าสิ่งนั้นเป็นอะไร รูปร่างลักษณะอย่างไร ตัวอย่างเช่นเรานั่งรถหรือเรือที่แล่นสวนกันอย่างเร็วที่สุด เราจะไม่สามารถเห็นหน้าคนที่นั่งไปนั้นว่าเป็นใคร หรือคนสองคนวิ่งสวนทางกันอย่างเร็ว คนสองคนนั้นก็ไม่อาจเห็นหน้ากันได้ นกบางตัวที่บินผ่านไปในอากาศอย่างเร็วที่สุด เราก็จะไม่แลเห็นตัวนกนั้นเลย นอกจากได้ยินเสียงหวือไปในอากาศอย่างเดียวเท่านั้น ดวงจิตของคนเราที่แล่นออกจากร่างกายก็มีสภาพเช่นเดียวกัน

พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า **ดวงจิต** คนเรานี้เป็นสิ่งที่มีอำนาจ มีกำลังและมีความศักดิ์-สิทธิ์ยิ่งกว่าสิ่งใด ๆ แต่ความหมุนเร็วของมันทำให้เรามองไม่เห็น เมื่อเราอยากจะเห็นจึงต้องทำให้มันหมุนช้า ๆ เมื่อช้าเข้า ๆ เราก็จัดให้มันหยุด เมื่อหยุดแล้วเราก็รู้สึกว่า **ดวงจิตเป็นของไม่ตาย** และเป็นของจริง มีความเย็น เมื่อจิตยังไม่หยุดมันก็เป็นความร้อน อาการร้อนนั้นก็คือดวงจิตมันหมุน เมื่อหมุนมาก ๆ ก็อาจเกิดไฟได้ ไฟนี้คือ "ราคคฺคินา โทสคฺคินา และโมหคฺคินา"

เมื่อคนหมุนไฟ 3 กองนี้ขึ้นในตัวแล้ว จิตก็จะวิ่งออกไปตามสายลวด 6 เส้น คือทางประสาทตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ถ้าสายต่อสายมันไปช็อตกันขึ้น ไฟก็จะเผาบ้านเผาเมืองพินาศ ถ้าไฟมันกำเริบในดวงจิตก็จะทำให้ประสาทต่าง ๆ เช่น ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีความสึกหรอ เป็นเหตุให้เกิดการเข้าใจผิดขึ้นในทางกาย ถ้าสายมันช็อต คนสองคนก็กระแทกกันยับเยิน เพราะคนเรานั้นปั้นหม้อไฟขึ้นแล้ว ก็ยังเอามือไปจับสายมันอีกด้วย เราก็จะต้องติดสายไฟตายเท่านั้น อันตรายจากสายไฟก็คือ มันติดกับตัว เชื่อมกันเกิดความร้อนและระเบิดเป็นไฟได้

ความหมุนเวียน เป็นการก่อสร้างธาตุให้เกิดความร้อน ความไม่สบาย เมื่อดวงจิตมันหมุนเช่นนี้ ก็ย่อมเกิดความืดมนอนธการ ทำให้ตา หู จมูก ฯลฯ หลงผิดไม่เห็นความจริงของรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ท่านจึงสอนให้บำเพ็ญความสงบ โดยทำเครื่องถ่วง คือ **"บุญกุศล"** สิ่งที่จะถ่วงดวงจิตนั้นคืออะไร สิ่งที่จะถ่วงดวงจิตให้หมุนช้าลงนั้น ท่านได้สอนให้พากันหาก้อนหินใหญ่ ๆ คือ **ทาน** นำวัตถุโภคทรัพย์มาบริจาค **ศีล** รักษากายวาจาให้ปกติ และ**ภาวนา** การอบรมจิต ถ้าไม่มีความถ่วงหน่วงเหนี่ยวไปในทางบุญกุศล อันเป็นเหตุให้ดวงจิตหมุนช้าแล้ว ความร้อนก็จะไม่บรรเทาเบาบางลงได้ บางคราวความชั่วมันก็จะดึงไป บางคราวความดีมันก็จะดึงไป ความดีเปรียบเหมือนกระแสตัวผู้ ความชั่วเปรียบเหมือนกระแสตัวเมีย ดวงจิตนั้นก็จะแสวงหาความดีเป็นระยะ ๆ แต่กระนั้นก็ยังไม่สงบระงับทีเดียว พอมองเห็นลาง ๆ เหมือนรถที่วิ่งช้าลงแต่ยังไม่หยุดนิ่ง

ให้พากันหาเครื่องสะกัดอีก 4 อย่าง คือ ทำกาย วาจา ใจ ไม่ให้เป็นไปใน**ฉันทาคติ โทสาคติ โมหาคติ** และ **ภยาคติ** ให้ดำเนินไปโดยความละมุนละม่อม อ่อนโยน สุขุม ไม่เบียดเบียนตนและผู้อื่น นี่เป็นเครื่องสะกัดกั้นดวงจิตให้หมุนช้าลง **จะเดินหน้าก็มีเครื่องติด 4 อย่าง จะเดินหลังก็ให้มีเครื่องถ่วง 3 ก้อน** ให้พากันมีหลักในการ ยืน เดิน นั่ง นอน พูด ทำ ฯลฯ นี่เป็นหลักของจิต คือการเจริญ "สมถกรรมฐาน" หรือ "วิปัสสนากรรมฐาน" ซึ่งท่านเรียกว่า "ภาวนา"

ดวงจิต เปรียบเหมือนกับตัวเครื่องจักร ถ้าเครื่องจักรมันหยุด เราก็จะจับสายพานได้ สัญญาต่าง ๆ เปรียบเหมือนกับสายพาน คือสัญญาอดีต อนาคต มันหมุนกลับไปกลับมา ดวงจิตก็ไม่มีความร่มเย็น เพราะมีแต่ความหมุน เมื่อดวงจิตหมุนมันก็ย่อมเกิดความร้อน ถ้าหมุนจัด ๆ เข้าก็เกิดเป็นไฟ ไหม้ตัวเองแล้วก็ลุกลามไปถึงคนอื่น ท่านจึงสอนให้ทำความหยุดหมุนโดยการตัดสายพานออกเสีย ได้แก่ **การเจริญสมถภาวนา ไม่ปล่อยใจให้หมุนไปตามกระแสของโลก** เมื่อเราประกอบกิจการอยู่ในอิริยาบถใด ก็ให้ดวงใจประกอบอยู่ในอิริยาบถนั้น ๆ เปรียบเหมือนน้ำที่เป็นระลอกคลื่นอยู่ในมหาสมุทร ถ้าเราตักใส่ขันวางไว้ให้มันนิ่ง หรือแกว่งสารส้มให้มันใสแล้ว เราชะโงกหน้ามองดู ก็จะมองเห็นหน้าตาของเราได้ชัดเจน

ตามธรรมดา เราไม่เคยเห็นหน้าตาของตัวเราเองเลย ปาก แม้จะพูดอยู่ทุกวัน เราก็ไม่เคยแลเห็นว่ามันมีรูปร่างอย่างไร จมูก หายใจอยู่ทุกขณะ เราก็ไม่เคยแลเห็น หูก็ฟังเสียงต่าง ๆ อยู่ตลอดวัน แต่ก็ไม่รู้จักว่ามันมีลักษณะอันใด ตา มองเห็นทุกสิ่งทุกอย่างได้สารพัด แต่ตัวของมันเอง มองไม่เห็น เหตุนี้เราจึงต้องอาศัยกระจกเงามาส่องดูเรา เราจึงจะสามารถมองเห็นหน้าตาของเราได้ ผู้มีปัญญาก็เปรียบเหมือนมีกระจกบานใหญ่สำหรับส่องดูตัวเอง เพราะปัญญาคือ "ความรู้แจ้ง" ซึ่งเกิดจากดวงจิตที่ใสสะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีคลื่น ไม่มีความหมุน

เมื่อจิตหยุดหมุน เกิดความสงบ ก็เป็นเหตุให้เกิด “ปัญญา” กลายเป็นวิชาขึ้นในตน ได้แก่วิชา 3 วิชา 8 เช่น **ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ** มองเห็นตัวของตัวเอง **จุตูปปาตญาณ** เมื่อมองเห็นตัวของตัวเองพอสมควรแล้ว ก็เห็นคนอื่น และ**อาสวักขยญาณ** เห็นว่าส่วนใดดี ส่วนใดชั่ว ส่วนใดเป็นบาป ส่วนใดเป็นบุญ ส่วนใดควรละ ส่วนใดควรเจริญ ส่วนใดเกิดและส่วนใดตาย เมื่อมีวิชาเกิดขึ้นในตนเช่นนี้ ก็เกิดความรู้แจ้งรู้เท่าทันในอัตภาพร่างกายและสังขารทั้งหลาย ราคคุคินา โทสคุคินา และโมหคุคินา ไฟ 3 กองนี้ จะห่างเหินไปจากดวงใจ **ใจก็หยุดหมุน เมื่อความหมุนไม่มี ไฟก็ดับ เกิดความเย็นเป็นสุข**

เหตุนั้น ท่านจึงสอนให้พากันทำเครื่องถ่วงหลังและสะกัดหน้า สำหรับกันดวงจิตให้หมุนช้าลง ๆ จนหยุดหมุน เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขสงบดังกล่าวมาแล้ว

มารยาท

วัดอโศการาม, 4 พฤศจิกายน 2501

1. **เมื่อออกพรรษาแล้ว** ทั้งพระและโยมต่างก็จะแยกทางกันไป การจากมีอยู่ 2 อย่าง คือ **"จากเป็น"** และ **"จากตาย"** การ **"จากเป็น"** ก็คือทางฝ่ายพระที่มองเห็นองค์เองว่าการอยู่ในหมู่คณะยังมีความบกพร่องในการประพฤติปฏิบัติ ไม่เจริญเคร่งครัดสมใจก็หลีกตัวออกไปแสวงหาสถานที่วิเวกสงบสงัด เพื่อบำเพ็ญสมณธรรมให้เจริญยิ่งขึ้น ส่วนทางฝ่ายพวกโยมที่ได้พากันมาอยู่วัดบำเพ็ญศีล ภาวนา ตลอดไตรมาส ก็อำลาไปเยี่ยมบ้านเรือน ลูกหลาน และประกอบอาชีพการงานของตน ๆ ที่ได้ละมาชั่วคราวนั้นให้เจริญงอกงามต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ควรที่จะนำข้อหลักธรรมอันตนได้มาศึกษาอบรมไว้นั้นติดตัวไปใช้สอยในทางที่ถูก เพื่อให้เกิดคุณเกิดประโยชน์แก่ตนเอง สถานที่ และสังคมนั้น ๆ ด้วยฯ

2. **คนเราจะไปอยู่ในแผ่นดินผืนไหนก็อย่าให้เสียแผ่นดินผืนนั้น** คือใครจะเป็นคนดีจริงหรือไม่จริงก็ตาม จงคายความดีของตนไว้ อย่าคายชั่ว เพราะความชั่วนั้นตัวเราเองก็ไม่ชอบและคนอื่นเขาก็ไม่ชอบเหมือนกันฯ

3. **เราไปอยู่ที่ไหน** ที่นั้นก็เป็นบ้านของเรา เราไปนอนที่ไหน ที่นั้นก็เป็นบ้านของเรา และเราไปกินที่ไหน ที่นั้นก็เป็นบ้านของเรา ต้องพากันนึกอย่างนี้ จึงจะมีความสุขความเจริญในการอยู่และการไปฯ

4. **คนมีความดี** แต่ไม่รู้จักใช้ก็กลายเป็นโทษ เพราะไม่มีปัญญา ฉะนั้นคนโง่แม้มีความดีก็ยังเป็นบาป ส่วนคนฉลาดย่อมรู้จักใช้ความดีให้เป็นคุณประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นด้วยฯ

5. **อัธยาศัย ใจคอ และมรรยาท เรียกว่า "อภิสมาจาร"** เป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งสำหรับบุคคล ถึงแม้เราจะเป็นคนดี แต่อัธยาศัยใจคอไม่ดีก็เป็นโทษ ถ้าอัธยาศัยใจคอดี ก็เป็นคุณเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า (ยกตัวอย่างเรื่องสามเณรผู้รักษาความดี จนสามารถทำให้โจรห้าร้อยกลับใจเข้ามาบวชในพระพุทธศาสนาได้)

6. **"มรรยาท"** คือการทำความดีโดยละมุนละม่อม **เพื่อเชื่อมสามัคคีคนชั่ว และการ**พูดความดี โดยละมุนละม่อม เพื่อเชื่อมสามัคคีคนชั่วฯ

7. **ความเจริญ** ไม่ได้เกิดด้วยการพูด แต่เกิดด้วยมรรยาท ความประพฤติ และอัธยาศัยใจคอ นี่แหละเป็นลักษณะเครื่องหมายของ **คนดี**

8. **ถ้าตัวเราเป็นคนดีอย่างเดียว อะไร ๆ ก็ย่อมดีไปหมดทุกอย่าง** เช่นพระพุทธเจ้าของเรานั้น เมื่อพระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานไปแล้ว แม้บริขารต่าง ๆ ของพระองค์ มีบาตร จีวร หมอน กลด ย่าม ฯลฯ เป็นต้น เขาก็ยังนำมาบรรจุไว้ในบริโภคเจดีย์ให้คนบูชากราบไหว้กัน ถ้าเราเป็นคนเลวอย่างเดียว อย่างอื่นมันก็เลวไปหมดทุกอย่างฯ

9. คติของเจ้าของเอง (คือองค์ท่านพ่อ) มีอยู่ว่า **"ทำตัวของเราให้ดีที่สุดแล้วอย่างอื่นก็จะต้องดีไปตามเรา"** ถ้าคนเราไม่ทิ้งตัวเองไปเอาข้างนอก ๆ เสีย เราก็ต้องดี ฉะนั้นอย่าพากันทิ้งตัวเอง จงทำดีให้สมใจของตัวเถิดฯ

10. มติทางโลกนั้นเขาว่า **"จะดีหรือไม่ดีก็ช่าง ให้มันมีเงินมาก ๆ แล้วเป็นดี"** ตรงกันข้ามกับทางธรรมซึ่งท่านเห็นว่า **"จะมีหรือจนก็ช่างเถิด ขอให้เป็นคนดีก็แล้วกัน"**ฯ

11. **ถ้าตัวเราดีแล้ว** นั่งนิ่ง ๆ เฉย ๆ มันก็ดี ถ้าตัวเราเป็นโรคเรื้อนคุดทะราดสิ พอไหวตัวแมลงวันก็อื้อเลย ถ้าตัวเราบริสุทธิ์ผุดผ่องไม่มีบาดแผล แมลงวันมันก็ไม่มีมาตอมได้ฯ

12. **ความดี** ถ้าใช้ไม่เป็นก็เป็นโทษเป็นบาป เหมือนกับเงินที่เป็นของดี แต่จ่ายไม่เป็นก็ขาดทุน หรือมีดคมถ้าเราใช้ไม่เป็น มันก็กลายเป็นโทษ เช่นเอามีดไปฆ่าเขาตาย เมื่อเขาจับได้ตัวเองก็ต้องติดคุก หรือถูกประหารชีวิต มีดนั้นก็กลายเป็นอาวุธฆ่าตัวของตัวเองฯ

13. **สมบัติของคนเรา** ก็มีอยู่ 4 อย่าง คือ ความดีที่เป็นไปในทางกายกรรม ความดีที่เป็นไปในทางวจีกรรม ความดีที่เป็นไปในทางมรรยาท และความดีที่เป็นไปในทางดวงจิต ฉะนั้น เราจึงควรที่จะต้องพากันรักษาสมบัติทั้ง 4 อย่างนี้ไว้ให้ดีที่สุดเท่าที่จะดีได้ฯ

14. **คนเราโดยมากมีของดีแล้วไม่ค่อยจะนำออกใช้** ชอบเอาแต่ของไม่ดี เสีย ๆ หาย ๆ ออกมาใช้กัน จึงเป็นสิ่งที่ไม่น่าดูน่าชม ชอบเก็บความดีไว้แล้วก็นำออกใช้แต่ความชั่ว เหมือนข้าวของถ้วยชามในบ้านของเราที่สวย ๆ งาม ๆ ก็เก็บใส่ตู้ไว้ ที่ไหนแตก หัก บิ่น ร้าว ก็มักชอบนำมาใช้ ที่ดี ๆ ก็เสียดายกลัวมันจะแตก เสื้อผ้าดี ๆ ก็ไม่กล้าใช้ กลัวมันจะเก่าจะขาดเร็ว ในที่สุดก็เก็บไว้ใน

ตู้หรือในหีบจนขึ้นราเป็นดอกเป็นดวง ดำ ๆ ด่าง ๆ บางคนเก็บไว้นานจนเปื่อยผุใช้ไม่ได้เลย ต้องกลายเป็นผ้าขี้ริ้วก็มี นี่แหละของดีนั้นก็เลยไม่ได้ใช้ประโยชน์อันใดให้สมกับค่า **ความดีมีแล้วไม่ใช้ก็หาคุณประโยชน์แก่ตัวเองและผู้อื่นมิได้เช่นเดียวกัน** เหมือนกับมีดที่เก็บไว้จนเป็นสนิม จะนำมาใช้ตัดหรือหั่นอะไรรับประทาน สนิมนั้นก็กลายเป็นพิษให้โทษแก่ร่างกาย ถ้าบาดมือหรือบาดเท้าเข้าก็อาจเป็นบาดทะยักถึงตายเลยฯ

15. "**คนฉลาด**" ดีชั่วใช้ได้ทั้งนั้นไม่มีโทษ แม้พระอรหันต์ท่านก็ยังใช้กิเลสของท่านให้เป็นคุณประโยชน์ได้ นักปราชญ์พูดหยาบ ก็เป็นบุญกุศล คนพาลพูดดีก็เป็นบาป ยิ่งพูดไม่ดียิ่งซ้ำร้ายใหญ่ คนพูดหยาบกลายเป็นบุญกุศลนั้น ยกตัวอย่างเช่นเจ้าคุณพระอุบาลีฯ สิริจนฺโท (จันทร์) ครั้งหนึ่งท่านได้รับนิมนต์เข้าไปเทศน์งานสดมวาร พระศพเจ้านายพระองค์หนึ่งที่ในวัง พระศพนั้นเพิ่งจะสิ้นใหม่ ๆ ก็ยังทำความเศร้าโศกาลัยให้แก่หมู่พระประยูรญาติทั้งหลายเป็นอันมาก วันก่อน ๆ มาก็ได้เคยนิมนต์พระซึ่งเป็นเจ้าคุณใหญ่ ๆ ในวัดเทพศิรินทร์ฯ ไปถวายเทศน์เป็นประจำอยู่แล้ว ท่านเจ้าคุณต่าง ๆ เหล่านั้นก็ได้แสดงโวหารพรรณนาถึงคุณสมบัติของผู้วายชนม์ อันเป็นที่น่ารักน่าอาลัยเสียดาย ซึ่งควรจะได้อยู่กระทำคุณงามความดีต่อไปอีก ก็มาด่วนทิ้งโลกไปเสียในเวลาอันยังมิควร เป็นเหตุให้พระประยูรญาติเหล่านั้นยิ่งพากันโศกเศร้ากันแสงยิ่งขึ้น ครั้นพอถึงวาระที่ท่านเจ้าคุณอุบาลีฯ ไปถวายเทศน์ท่านก็หาได้รำพันความในทำนองเดียวกันนั้นไม่ ขึ้นต้นก็เริ่มแสดงถึง "กายคตาสติ" ให้เห็นความปฏิกูลน่าเกลียดและเห็นทุกข์เห็นโทษโดยประการต่าง ๆ ในร่างกาย ซึ่งล้วนแต่เป็นสิ่งโสโครกสกปรกไม่น่าดูน่าชมทั้งสิ้น เช่นขี้หู ขี้ตา ขี้ฟัน ขี้เหงื่อ ขี้ไคล ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น เวลาตายแล้วก็ไม่เห็นมีอะไรดีสักอย่าง แล้วก็มานั่งร้องไห้อาลัยรักกันจนขี้มูกย้อยลงมาถึงคาง น้ำตาก็ไหลเป็นทางลงมาอาบแก้ม หน้าตาเปรอะเลอะเทอะแลดูไม่สวยไม่งามเลย ทำให้พระประยูรญาติที่กำลังเศร้าโศกกันแสงอยู่นั้นเกิดความละอายใจ หยุดจากปริเวทนาการเสียได้ในทันที และต่อจากนั้นก็พากันชื่นชมโสมนัสเลื่อมใสในองค์ท่านและคำเทศนาของท่านเป็นอย่างมาก ถึงกับคุณหญิงคุณนายและพวกผู้ดีชั้นสูง ๆ บางคนในสมัยนั้นได้พากันพูดว่า "อยู่บ้านไม่มีคนด่า ต้องพากันไปวัดให้เจ้าคุณอุบาลีฯ ท่านด่าแล้วสบายใจ" ดังนี้ก็มี เหตุนั้นท่านจึงว่าคน "**ด่าเป็น**" นั้นเป็น "**มหาบัณฑิต**" **คนมีปัญญาจะพูดอะไรก็เป็นบุญเป็นกุศล** เพราะรู้จักการพูดให้ถูกกาล ถูกเวลา สถานที่ บุคคล และสังคม สิ่งใดที่จะเกิดประโยชน์แม้เป็นคำไม่ดีไม่เพราะก็ควรพูด ถ้าสิ่งใดไม่เกิดประโยชน์แล้ว ถึงจะเป็นคำดีก็ไม่พูดฯ

16. **คนพูดดี ก็เป็นน้ำเย็นรดหัวใจให้ชื่นบาน** เป็นยาบำรุงหัวใจซึ่งกันและกัน และยังเป็นเครื่องบำรุงศาสนาให้รุ่งเรืองด้วย **ถ้าพูดไม่ดีก็เป็นน้ำร้อนน้ำกรดมาสังหารซึ่งกันและกัน** คนพูดไม่ดีก็เท่ากับตัดริมฝีปากของตัวเอง คือทำลายตนและฆ่าผู้อื่นด้วย **ยิ่งฆ่าครูบาอาจารย์ยิ่งซ้ำร้ายใหญ่ฯ**

17. ท่านว่า "**คนดี**" นั้นเป็น "**สุคโต สุวาคโต**" คือไปก็ดี มาก็ดี ไปถึงที่ไหน ๆ ก็มีคนรัก

ต้อนรับ อาลัย คิดถึง ไม่มีเวรภัยและศัตรู มีแต่คนเคารพนับถือฯ

18. **คนสวยคนงาม** นั้นมีอยู่ 2 อย่าง คือ 1. "งามภายนอก" ได้แก่สวยรูป สวยกิริยา วาจา ความประพฤติ 2. "งามภายใน" อย่างนี้งามตลอดชาติ คือ งามด้วยศีลบริสุทธิ์ ได้แก่ อัธยาศัยใจคอ และมรรยาททางจิตใจฯ

19. **บางคนรักษาศีล** แต่กาย วาจา ใจ ไม่สงบ ไม่สำรวมระวัง ก็จัดเป็นคนงามยังไม่ได้ มีเรื่องเล่าว่าในสมัยพุทธกาลนานมานั้น ครั้งหนึ่งได้มีพิธีนักขัตฤกษ์ตามประทีปโคมไฟในวัดวาอาราม ต่าง ๆ คล้ายกับวันวิสาขบูชา หรือมาฆบูชาของเรานี้ พวกนักบวชและประชาชนชาวบ้านต่างก็พากันมาประกอบพิธีร่วมกัน ครั้งนั้นได้มีนางภิกษุณีผู้สำเร็จอรหันต์องค์หนึ่ง เมื่อได้เวียนประทักษิณรอบลานพระเจดีย์ และต้นศรีมหาโพธิ์แล้ว นางก็เดินเลยตรงไปข้างหน้า และได้มีชายพาลกักขฬะคนหนึ่งเดินตามหลังไป เมื่อนางเดินไปก็ได้ก้มลงบ้วนน้ำลาย หรือจะเป็นน้ำหมากอย่างที่พวกเราเคี้ยวกันนี้แหละ ที่ตรงริมทางเดิน ชายนั้นได้แลเห็นก็เกิดความไม่พอใจ คิดโกรธนางภิกษุณีองค์นั้น และนึกอยากจะเอามือต่อยปากนางสัก 2-3 ที แต่ก็ทำไม่ได้ ด้วยนิสัยเป็นพาล จึงเดินตรงเข้าไป และเอาเท้าของตัวเหยียบลงบนกองน้ำลายที่นางบ้วนนั้น โดยคิดเสมือนว่าตัวได้เหยียบลงไปที่ปากของนางพร้อมกับกล่าวคำบริภาษว่า "นางโสเภณีคนใดช่างมาบ้วนน้ำลายไว้ ให้เราเหยียบย่ำ ณ ที่ตรงนี้" ผลแห่งวจีกรรมที่ได้กล่าวด่าว่านางภิกษุณีผู้เป็นอรหันต์นั้นเอง ได้ส่งให้ตนตายไปเกิดอยู่ในนรกถึง 500 ชาติ และได้กลับมาเกิดเป็นหญิงโสเภณีอีก 500 ชาติ จนต่อมาชาติสุดท้ายได้มาเกิดในสมัยพระพุทธเจ้าของเรานี้ ก็ได้เป็นนางที่มีรูปสวยงามมากชื่อว่านาง "สิริมา" อันจะหานางใดมีความสวยงามเสมอเหมือนนางมิได้เลย ชายใดได้เห็นแล้วก็มีความหลงในรูปโฉม อยากได้นางมาเป็นภรรยาของตน จนในที่สุดก็ได้มีพระราชา 2 องค์มาหลงรัก และต่างก็จะแย่งนางขอไปเป็นมเหสี แต่นางสิริมาก็มิสามารถจะตัดสินใจไปแต่งงานกับองค์ไหนได้ เลยผลสุดท้ายพระราชาทั้งสองนั้นก็ต้องสร้างปราสาทให้นางอยู่คนละหลัง แล้วก็ให้นางผลัดเปลี่ยนไปอยู่ให้แห่งละ 7 วัน นางสิริมาก็เลยต้องคงอยู่ในลักษณะของโสเภณีอย่างเดิมนั่นเอง จะแต่งงานกับชายคนใดก็ไม่ได้จนกระทั่งทำกาลกิริยา (ตาย) นี่แสดงให้เห็นผลแห่งกรรมได้ดี ที่ได้แสดงกิริยาและวาจากล่าวร้ายในพระภิกษุณีผู้เป็นอรหันต์นั้นด้วยจิตใจที่เป็นโทษและเป็นบาปอกุศลฯ

20. **เรื่องของศาสนา** เป็นเรื่องของ **"หัวใจ"** อย่าไปดูกันที่ตามดิน ตามหญ้า หรือตามวัดตามวา ตามโบสถ์ วิหาร ถึงใครจะทำดีด้วยกาย วาจา ก็ยังเป็นเรื่องของโลก เรื่องของศาสนาเป็นเรื่องนิ่ง ๆ สงบเงียบ ไม่วุ่นวาย ท่านหมายเอาดวงจิตที่บริสุทธิ์ผุดผ่องไม่เศร้าหมอง ความดีนั้นไม่ต้องทำอะไรมากมายดอก นั่งเฉย ๆ มันก็บริสุทธิ์ ยกตัวอย่างเรื่องสามเณรน้อยผู้มีมรรยาทสงบเสงี่ยมองค์หนึ่ง เวลาเช้า ๆ เมื่อได้เดินบิณฑบาตเข้าไปในบ้านเศรษฐีสามีภริยาบ้านหนึ่ง ซึ่งเป็นคนขี้ตระหนี่นั้น เขาจะใส่อาหารหรือไม่ใส่ก็ตาม สามเณรน้อยก็มิได้กังวลหรือ

ปริปากพูดแต่อย่างใด เมื่อกลับออกมาบาตรเปล่า ก็ค่อย ๆ เดินต่อไปด้วยความใจเย็นไม่รีบร้อน ภริยาเศรษฐีก็สะกดรอยตามไปห่าง ๆ จนไปถึงสถานที่แห่งหนึ่ง สามเณรเกิดปวดปัสสาวะก็ค่อย ๆ วางบาตรลง และใช้เท้าเขี่ยใบไม้ออกไปแล้ว แหวกดินลงให้เป็นแอ่ง พอไม่ให้น้ำไหลได้ ก่อนจะนั่งลงถ่ายปัสสาวะก็เหลียวมองดูรอบ ๆ ตัว ทั้งซ้ายขวาหน้าหลัง เมื่อไม่เห็นมีใครจะเดินผ่านมาแล้ว จึงค่อยทรุดตัวลงนั่งอย่างเรียบร้อย พอถ่ายเสร็จแล้วก็ใช้เท้าคุ้ยดินลงกลบเสียและเอาใบไม้ปิดไว้ตามเดิม แล้วจึงถือบาตรเดินสำรวมต่อไป ฝ่ายภริยาของเศรษฐีที่เดินตามมาดูได้มองเห็นมรรยาทของสามเณรเช่นนั้น ก็เกิดความสงสัยว่าสามเณรคงจะทำการฝังสิ่งของอันมีค่าอะไรไว้เป็นแน่ จึงค่อย ๆ เดินตรงมายังที่นั้น และใช้มือควักดินลงไปในหลุมตรงที่สามเณรกลบไว้หยิบขึ้นมาดมดู จึงทราบว่าเป็นปัสสาวะที่สามเณรน้อยองค์นี้ได้รักษาปัสสาวะของตนราวกับว่าเป็นทองคำ ถ้าหากว่าเป็นของที่มีค่ายิ่งกว่านี้แล้ว สามเณรน้อยจะรักษาไว้ดีสักเพียงไหน นิสัยอย่างนี้น่าจะได้มาเป็นบุตรบุญธรรมของเรายิ่งนัก คงจะรักษาทรัพย์สมบัติของเรามิให้เสื่อมสูญได้เป็นแน่ เศรษฐีผู้สามีก็เกิดความเลื่อมใสจึงให้คนไปนิมนต์สามเณรน้อยนั้นเข้าไปในบ้าน และแจ้งความประสงค์ของตนให้ท่านทราบโดยตลอด สามเณรก็ปฏิเสธในการที่จะเป็นทายาทของเศรษฐีนั้นและได้แสดงธรรมโปรดทั้งสามีภริยาให้เห็นอานิสงส์ของการบริจาคทานวัตถุสิ่งของและรักษาศีลภาวนา เศรษฐีคนสามีภริยานั้น ก็มีความซาบซึ้งจับใจเป็นอย่างยิ่ง คลายความตระหนี่เหนียวแน่น และขอสมาทานเข้าถึงไตรสรณาคมน์ตั้งแต่วันนั้นมา จนในที่สุดก็ได้บำเพ็ญตนอยู่ในศีลภาวนามีสัมมาปฏิบัติจนได้บรรลุเห็นธรรมทั้ง 2 คน ครั้นต่อมาก็ได้บริจาคทรัพย์อีกเป็นจำนวนมาก สร้างพระเจดีย์ไว้ให้ครอบลงตรงที่ซึ่งสามเณรถ่ายปัสสาวะนั้น เพื่อเป็นอนุสรณ์ให้นึกถึงความดีของตนที่เกิดจากกองปัสสาวะที่สามเณรน้อยได้เป็นผู้ประสิทธิ์ประสาทไว้ให้ในครั้งนั้น นี่แหละมรรยาทที่ดีย่อมเป็นเครื่องส่งเสริมพระพุทธศาสนาได้ดังนิทานที่ยกมาเล่าให้ฟังนี้ ฯ

เรื่องของศาสนา คือ **"สจิตฺตปริโยทปนํ"** การทำดวงจิตให้สะอาดบริสุทธิ์ขาวรอบ "เอตํ พุทฺธานสาสนํ" นี่เป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ฯ

---

11 พฤศจิกายน 2501

1. ธรรมะ เป็นของจริง การที่เราไม่เห็นของจริง ก็เพราะความหมุนเวียนของตัวเรา เช่น เราขึ้นรถไปย่อมไม่เห็นของใกล้เคียงได้ถนัดชัดเจน เช่น ก้อนหินที่พื้นดิน จะโตหรือเล็กเท่าไร สีอะไร เห็นภูเขา ต้นไม้ ทุ่งนา ก็หมุนไปหมด ถ้าเราเกิดมาก็ขึ้นรถเรื่อยไม่เคยหยุดพักเดินเลย เราจะต้องบอกว่า "รถก็วิ่ง ต้นไม้ก็วิ่ง ภูเขาก็วิ่ง" แต่ **ความหมุน** กับ **ความจริง** นั้น **มันไม่ตรงกัน** ความวิ่งนั้นอยู่ที่ "เรา" กับ "รถ" ไม่ใช่อยู่ที่ต้นไม้และภูเขา

2. "**ธรรมะ**" ทั้งหลายเป็นของยืนตัวอยู่ จึงเรียกว่า "ความจริง" ถ้าสิ่งใดไม่จริงสิ่งนั้นย่อมไม่ใช่ **ธรรมะ** ในทางธรรมนี้จุดสำคัญซึ่งพระพุทธเจ้าทรงประสงค์อย่างยิ่ง ก็คือทาง "ปัญญา" ความสงบเยือกเย็น พระองค์ก็ไม่ทรงประสงค์ เพราะมันสงบไม่จริง สบายไม่จริง เย็นไม่จริง ยังมีร้อนเจือปน **ความสุขอันยิ่งนั้น มันเหนือปัญญาขึ้นไปอีก**

3. คนเรานั้น ถ้าสุขสบายแล้วก็มักประมาท และไม่ใคร่มีปัญญา ตัวอย่างประเทศญี่ปุ่นเป็นเมืองที่อัตคัดมาก จะปลูกผลหมากผลไม้ก็ไม่งาม แผ่นดินก็เต็มไปด้วยภูเขาไฟ ซึ่งมีการระเบิดบ่อย ๆ ครั้งจนคนนอนตาไม่หลับ ทำให้ต้องขวนขวายระมัดระวังตัว คอยหนีภัยอยู่เสมอจึงทำให้เป็นผู้ตื่นตัวมีปัญญา แก้ไขความทุกข์ยากของตนและประเทศชาติให้ไปสู่ความเจริญ **คนมีสุขมากแล้วมักโง่** เพราะไม่รู้จักขวนขวายหาวิธีกำจัดทุกข์

4. คนทุกวันนี้เรียนมาก แต่โง่ โง่ยังไง โง่เพราะจะหุงข้าวกินเอง เย็บเสื้อผ้า และซักเสื้อผ้าของตัวเองก็ไม่เป็น นี่ไม่ใช่นักเหตุผล คือสิ่งที่สะดวกสบายนี้คนต้องการ แต่ทำเองไม่ได้ต้องไปจ้างเขาทำ ลักษณะอย่างนี้ย่อมเป็นทุกข์ ก่อความยุ่งยากให้แก่ตัวเอง คน 70 เปอร์เซ็นต์หาว่าพวกต่างชาติเขามาแย่งทำกิน ก็เพราะตัวไม่มีปัญญา ทำความสุขแค่หัวแม่เท้าของตัวเองไม่ทำ กลับไปมองไกล ๆ คนอื่นเขาวิ่งเต้นทำทุกอย่าง เพื่อความสุขแก่ตัวเขา ตัวเองนั่นแหละมันก่อความยุ่งให้เสียหายแก่ครอบครัวของตัวเอง เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นก็เป็นทางนำมาซึ่งความทุจริต กินแล้วก็ลุกไปไม่เก็บล้าง **มีแต่ปัญญากิน จะดีได้อย่างไร** เหตุนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรง

แสดงธรรมทั้งเหตุและผล คือพูดถึงสิ่งรอบตัวเรา ถ้าดีแล้วมันก็แผ่ไปถึงลูกเต้าหลานเหลน เหตุใดที่จะเป็นความสงบสะดวกสบายแก่ตัวเรา เหตุนั้นเราก็ต้องทำ แล้วผลก็จะตามมาภายหลัง

5. **ศีล** เป็นเหตุแห่ง **สมาธิ สมาธิ** เป็นเหตุแห่ง **ปัญญา ความทุกข์** เกิดจาก **สมุทัย** สมุทัย เกิดจากอะไร ก็เกิดจาก **ความโง่เขลา** นี่แหละ ความโง่เกิดขึ้นทุกด้านทุกมุม มหันตภัย-ทุกข์จึงเกิดขึ้น เมื่อสมุทัยมันเกิดกำเริบขึ้น มันก็ก่อวินาสภัยให้คนทั่วไป เหตุนั้นจึงให้พากันบำเพ็ญเหตุแห่งความสะดวกสบาย เพื่อขจัดภัยต่าง ๆ เหล่านี้ เพราะเมื่อความขัดข้องเกิดขึ้นดวงจิตของเราก็ย่อมหมุนเวียนไปต่าง ๆ อันเป็นความทุกข์ จึงให้คอยสำรวจตัวเราทุกโอกาสและเวลา ถ้าเราเกิดความไม่สะดวกสบายขึ้นวันใด ก็จงถามตัวเองดู ลองสาวขึ้นไปหาเหตุที่มาของมันว่า วันนี้ตั้งแต่เช้ามาเราทำอะไรบ้าง ดวงจิตเราคิดนึกอะไรบ้าง ถ้าเราฟันต้นไม้ไม่ขาดเราต้องดูมีดของเราว่ามันบิ่นหรือเปล่า ถ้าเราจะเอาฟันไปกัด มันก็ไม่สำเร็จเป็นผลปรากฏ **เราต้องสาวไปหาเหตุ จึงจะรู้วิธีแก้ไขได้** แล้วมันก็จะหายขัดข้อง

6. **ความรู้** นี้ต้องอาศัยปัญญาที่เกิดขึ้นในตัวเอง ปัญญาอย่างอ่อนหรืออย่างต่ำ คือไม่รู้เหตุและไม่รู้ผล, อย่างกลาง รู้เหตุแต่ไม่รู้ผล, อย่างสูง รู้เหตุก่อนผล คือทำแล้วจะได้รับผลอย่างใดก็รู้ได้ คนเราก่อนจะเกิดเหตุก็ไม่รู้ จึงได้รับแต่ผลที่ไม่ดี เมื่อเราต้องการความเจริญก็ต้องทำเหตุแห่งความสะดวกสบาย คือการเจริญกรรมฐาน อยู่ในองค์อริยมรรค

7. **สัมมากัมมันโต** การงานชอบ เป็นเหตุแห่งความสะดวกสบาย การงานของเราอย่างนี้ ถ้าจะกล่าวก็มากมาย ความตั้งอยู่แห่งร่างกายก็เรียกว่า **การงาน** การไหวตัวก็เรียกว่า **การงาน** การงานของโลกต้องวิ่งต้องหยิบจับ ต้องทำด้วยกาย แต่การงานทางธรรมนั้นนั่งนิ่ง ๆ ก็เป็น **การงาน** นอนก็เป็นการงานอันหนึ่ง เราจะนั่ง นอน ยืน เดิน ทุกอิริยาบถ ย่อมเรียกว่า **การงาน** ทั้งนั้น เมื่อการงานของเราถูกต้องโดยดี เราก็สะดวกสบาย แล้วความทุกข์จะมีมาได้อย่างไร **ที่เป็นความทุกข์ก็เพราะการงานมันผิด** "เป็นมิจฉากัมมันตะ" คือ นั่ง นอน ยืน เดินมันผิดธรรม เมื่อไปประกอบการงานอย่างอื่น มันก็ต้องผิดไปด้วย เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงปรับปรุงมรรยาทในการยืน เดิน นั่ง นอน ของพระองค์ให้สะอาดบริสุทธิ์ด้วยเจตนา ทางดวงจิตท่านหมายเอา "สมถกรรมฐาน" ถ้าดวงจิตสั่งงานกายแล้ว ตัวเองไม่ทำ ก็ไม่บรรลุความสำเร็จ **กายมันทำเองไม่ได้ จิตต้องทำงานด้วย** มิฉะนั้นมรรยาทมันจะบังคับจิตภายหลัง เช่น นั่งแล้วไม่ลุก ฯลฯ อย่างนี้เป็นต้น

8. **"มิจฉากัมมันตะ"** การงานผิด คือตัว "กามวิตก" ตรึกไปใน **พัสดุกาม** ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งดวงจิต **กิเลสกาม** รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ มันผสมกันขึ้นในตัวเอง

ลำพังกายหรือจิตอย่างเดียวมันไม่เกิด ดวงจิตมันต้องการจึงเรียกว่า "โลภะ" นึกอยากให้ดีมันก็ดีไม่ได้อย่างนึก จึงเกิดเป็น "โทสะ" ถ้านึกโมโหขึ้นในดวงจิต ก็เกิดเป็น "โมหะ" ตัวอย่างสามีภรรยาคู่หนึ่ง เกิดทะเลาะทุ่มเถียงกัน สามีโกรธมาก คว้าโสร่งนุ่งออกจากบ้าน แต่ความโมโหไม่ทันได้ดูให้ดี ก็ไปคว้าเอาผ้าซิ่นภรรยาสวมเข้าไปโดยไม่พิจารณาดู จนออกไปถึงนอกบ้านแล้วจึงรู้ นี่เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นจริง ๆ ไม่ใช่นิทาน

9. **วิตก** ฆ่าตัวกามตัณหา **วิจาร** ฆ่าตัวพยาปาทะ วิจารมี 2 อย่าง คือ 1. วิจารตรวจลมหายใจเข้าออก 2. วิจารตรวจลมภายใน วิจารจนตีแผ่ออกไปถึงธาตุต่าง ๆ จนลืมพยาบาท ถ้ากายอิ่มใจอิ่ม มันก็เป็นสุข **ปีติ** และ **สุข** เป็นผลที่เกิดจาก **วิตก วิจาร** จึงเป็น **สัมมากัมมันตะ** เหล่านี้มันก็อยู่กับเหตุผลเรื่อยไป

10. **ทุกข์** มันเกิดขึ้นจาก "**กิน**" นี่แหละ กินคือทุกข์อย่างไร เพราะมันกินไม่อิ่ม กายก็ไม่อิ่ม ใจก็ไม่อิ่ม ไม่พอใจอารมณ์ จึงเกิดความหิว กลายเป็น ทุกข์ใจ บางครั้งก็อยู่กับเหตุ คือ "วิเวก" คนเดียวไม่คำนึงถึงผล บางครั้งก็อยู่กับผล คือ "วิหารธรรม" ถึงการงานที่ทำไปจะเหน็ดเหนื่อยยากลำบากก็ไม่กังวล จิตอยู่กับความสบายเรื่อย การสิ่งใดควรอยู่กับเหตุก็อยู่กับเหตุ คราวใดควรอยู่กับผลก็อยู่กับผล นี้เรียกว่า "รู้ทำด้วยเหตุผล" ไม่อยู่กับอามิสใดในโลก อยู่กับ "ธรรม" อย่างเดียว คือความสบาย การงานเหนื่อยก็ช่างมัน ไม่ยุ่งเกี่ยว ทำใจสบาย ความสบายเป็นเหตุให้จิตไม่ดิ้นรน เกิดความสงบเป็น "วิปัสสนาญาณ" การงานของเราก็เป็นวิสสนา-กรรมฐาน คือ พิจารณาธาตุว่า ตากับรูปกระทบกันขึ้น มันเกิดยินดียินร้าย แล้วมันก็คงที่-เสื่อม-และดับไป รูปเป็นธาตุมันก็ไหว ตาเป็นธาตุมันก็ไหว เกิดวิญญาณธาตุไหวตัว คือ "รู้" คนมีปัญญาจึงจะรู้ความไหวตัว อายตนะก็เหมือนกัน สรุปแล้วมันก็ตกอยู่ในอนิจจลักษณะ ทุกข-ลักษณะ และอนัตตลักษณะ ทั้ง 3 อย่าง

11. "ความสุข" ในทางบัญญัติ เป็น "ของเท็จ" ในทางธรรม, ความสุขในทางปรมัตถ์เป็น "ของจริง" ในทางธรรม

วัดอโศการาม 17 มกราคม 2502

1. **ดวงใจ** ที่จะไปเบียดเบียนคนอื่นนั้น มันจะต้องมีหนทางเสียก่อน คือ เพราะเราเบียดเบียนตนของตนเองแล้ว มันจึงเป็นหนทางในบ้านที่จะเดินออกไปเบียดเบียนคนอื่นถึงนอกบ้านด้วย ฯ

2. **วิหิงสาสังกัปโป** นี้เป็นการเบียดเบียนตนเองอย่างหนัก อย่างเบาก็คือทำลายโอกาสและเวลาที่จะทำความดี ต้องรีบทำลายเสียด้วย **อวิหิงสาสังกัปโป** คือ **สมาธิ** เปรียบเหมือนเราเห็นว่านาของเรายังมีที่ว่างอยู่มาก การทำกินก็ยังไม่เพียงพอ เราจะต้องกระโดดออกไปกลางทุ่งแจ้ง ๆ เพื่อผลักดันตนของตนออกไปให้ทำความดีในโอกาสนั้นให้เต็มที่ ฯ

3. **เนกขัมมะสังกัปโป** คือ ความสบายในการวิเวกสงบสงัด **อพยาปาทะสังกัปโป** เรื่องสิ่งไม่ดีของตัวและคนอื่นไม่ต้องไปคิดถึง **อวิหิงสาสังกัปโป** ไม่เบียดเบียนตนเองให้เดือดร้อน คือ 1. ไม่คิดถึงความเสียหายของตนเอง ซึ่งจะทำให้จิตตก 2. เมื่อคิดถึงสิ่งไม่ดีของตนเองแล้วมันก็จะลามออกไปคิดถึงสิ่งไม่ดีของคนอื่นด้วย เหตุนั้นนักปราชญ์ ท่านจึงยกจิตให้ขึ้นสู่ความดีเสียก่อนเพื่อให้เกิดความรักความเมตตาในตนของตนเอง แล้วมันจะได้รักและเมตตาคนอื่นต่อไป เมื่อดวงจิตของเรามีกำลัง 3 อย่างนี้ ก็เปรียบเหมือนโต๊ะที่มี 3 ขา ย่อมสามารถหมุนไปได้ทั้ง 4 ทิศ 8 ทิศ หรือเมื่อดวงจิตหมุนขึ้นสู่ที่สูงอย่างนี้แล้ว ก็สามารถจะถ่ายภาพทั้งข้างบนข้างล่างเข้าในกล้อง เกิดปัญญามีแสงสว่างเป็นแว่นแก้ว หรือเป็นกล้องขยายได้ทุก ๆ ส่วน ซึ่งเรียกว่า **ญาณ** สามารถรู้ทุกอย่างในโลก เป็นโลกวิทู ปัญญานี้ไม่ใช่ปัญญาสามัญหรือวิชาสามัญ แต่เป็นวิชาพิเศษ เป็นวิชาในองค์อริยมรรค ตาก็จะเกิดขึ้นในใจเป็น 3 ตา เพื่อดูสิ่งเขียวแดงสูงต่ำในโลกโลกีย์ เป็นกีฬาสำหรับนักปราชญ์ ตาในดูธรรมะซึ่งมีทั้งข้างหน้าข้างหลังเบื้องบนเบื้องต่ำและท่ามกลาง สามารถรู้จักเหลี่ยมมุมของความดีความชั่ว เรียกว่าตัว **ปัญญา** เราก็จะสบาย มีความสุขไม่มีทุกข์แทรกแซงเลย เรียกว่า **วิชชาจรณสัมปันโน** สมบูรณ์ด้วยวิชา คนมีปัญญาอยู่ในดวงจิตย่อมช่วยชาติศาสนาได้ เหมือนชาวนาที่ปลูกข้าวให้เป็นสินค้าทั้งในประเทศและนอกประเทศ อันเป็นกำลังแก่ชาติฉะนั้น ถ้าผู้ใดไม่มีก็จะทำลายศาสนาให้เสื่อมลง เมื่อตัวของตัวทำตัวแหลก ก็จะต้องทำให้แหลกถึงคนอื่นด้วย คือ ตัวเองนิดเดียวก็ไม่มีความดี มีแต่กิเลสตัณหาก็ย่อมจะทำความชั่วล้างตัวเองจนหมดสิ้น แล้วก็จะกระจายไปล้างคนอื่นทั่วบ้านทั่วเมือง เมื่อผู้ใด

มีธรรม 3 อย่างนี้แล้ว ก็จะกลายเป็น **สมาธิพลัง** ดวงใจมีความใสเหมือนหินแก้วและเพชร มองทะลุปรุโปร่งในโลกีย์ มีปัญญาเกิดความรู้ความเห็นเป็น **วิชาวิปัสสนา** เกิดทั้งปัญญา วิชา ญาณ ถ้าใครยังเห็นโลกเป็นสูง ๆ ต่ำ ๆ ก็ยังไม่ใช่ปัญญาญาณ ถ้าใครมีตาญาณ ปัญญา-ญาณ ก็ย่อมจะเห็นไม่มีสูง ต่ำ ยาก จน เสมอภาคกันหมดในสามัญลักษณะ เหมือนความเสมอภาคแห่งประชาธิปไตย บ้านเขาก็เห็นเป็นบ้านเรา ไม่ผิดแผกแตกต่างอะไรกัน **คนที่มันลักขโมยปล้นสะดมกันทุกวันนี้** ก็เพราะมันเห็นไม่เสมอภาค เช่น คน ๆ นั้นดี คน ๆ นี้ไม่ดี กินบ้านนั้นดี กินบ้านนี้ไม่ดี นอนบ้านนั้นดี นอนบ้านนี้ไม่ดี ฯลฯ นี่แหละเพราะไม่มีตาปัญญา ไม่มีวิชาจึงเกิดความยุ่งยาก ฯ

4. กำหนดใจให้รู้เฉพาะในกายซึ่งกว้างศอก ยาววา หนาคืบ เรียกว่า **มัชฌิมาปฏิปทา** ถ้าทำลมแคบมากเกินไป ก็จะเป็นสมาธิแข็งทื่อ หมดความรู้ตัว ถ้าให้กว้างมากเกินไปจนถึงนรกสวรรค์ ก็จะทำให้หลงเป็นสัญญาวิปลาสไปได้ ฉะนั้น จึงไม่ดีทั้งสองอย่าง ต้องทำปานกลางให้พอดีจึงจะควร ถ้าไม่รู้จักทำข้อปฏิบัติให้ถูกต้องแล้ว ถึงพระจะบวชจนตายจมผ้าเหลืองก็ไม่สำเร็จ ฆราวาสญาติโยมจะนั่งสมาธิกันไปจนผมหงอก ฟันหัก หลังคดหลังโกงก็ไม่ได้เห็นพระนิพพาน ฯ

5. ใจที่มี **สมาธิ** เปรียบเหมือนน้ำที่อยู่ในเงาร่มย่อมมีความเย็นมากกว่าน้ำที่อยู่กลางแดด คือใจที่ออกไปอยู่ในสัญญาอารมณ์ภายนอก อันเป็นเครื่องร้อนต่าง ๆ ฯ

6. **ความทุกข์ความป่วยไข้ เป็นเหตุให้ศาสนาเจริญ** เพราะคนเราเวลาสบายไม่มีทุกข์ ก็ไม่ใคร่จะคิดถึงวัดถึงวา เวลามีทุกข์ เจ็บไข้ ตาย เป็น นั่นแหละจึงจะวิ่งเข้าหาพระเจ้าให้ช่วยอย่างนั้นอย่างนี้ มารักษาศีล มาทำบุญทำทานเพื่อสะเดาะเคราะห์โศกโรคภัย ถ้าไม่มีเจ็บไข้ไม่มีทุกข์ ก็พากันห่างเหินจากทาน ศีล ภาวนา จนเกือบจะเข้าวัดไม่ถูก ไม่รู้ว่าวันไหนเป็นวันพระวันโกน บางคนจะสวดมนต์ก็ยังไม่เป็น ฯ

7. ถ้าเรามาปฏิบัติอยู่ในองค์ **อริยมรรค** ได้ก็จะเข้าอยู่ใน **นิพพานธรรม** ศีลก็ดับสมาธิก็ดับ ปัญญาก็ดับ คือไม่ข้องอยู่ในปัญญาความรู้ของตัว ฉลาดรู้ก็สักแต่ว่ารู้ไม่เอาฉลาดมาเป็นแก่นสารของตัว อย่างต่ำไม่ติดในศีล สมาธิ ปัญญา เบื้องสูงก็ไม่ติดโสดา สกิทาคา อนาคา นิพพานก็ไม่ติดโลก โลกก็ไม่ติดนิพพาน นี้จึงจะเรียกว่า **อรหันต์** ทีนี้ก็สบาย เขาจะว่า **เที่ยง** ก็เขาว่า เขาจะว่า **ทุกข์** ก็เขาว่า จะว่า **อนัตตา** ก็เขาว่า เขาว่าอะไรก็อย่างนั้น มันจริงของเขา ถูกทุกอย่างแต่มันผิดทุกอย่าง **เราให้มันพ้นไปจากความผิดถูกได้ นั่นแหละจึงจะดี** เราสร้างถนนให้คนเดิน แต่แมวและ

สุนัขมันก็เดินได้ คนดีคนบ้ามันก็เดิน เขาไม่ได้สร้างให้คนบ้าเดินแต่คนบ้ามันก็มีสิทธิ์เดินได้ รักษาศีล คนโง่คนบ้าก็รักษาได้ สมาธิก็เหมือนกัน ดีบ้าก็มานั่งได้ ปัญญาก็พูดกันจ๋อยไปเลย มีสิทธิ์ทำกันได้ทุกคน แต่มันจะผิดหรือถูกกับความจริงเท่านั้นฯ

๘. **สมบัติ** ทุกอย่างที่อยู่ในโลกโลกีย์แล้วย่อมไม่ใช่เป็นความสุข เป็นความทุกข์ทั้งนั้น เป็นของดีสำหรับโลกแต่ไม่จำเป็นสำหรับพระนิพพาน **มิจฉาทิฏฐิ หรือ สัมมาทิฏฐิ ก็เป็นเรื่องของโลก** พระนิพพานไม่มีมิจฉาทิฏฐิและสัมมาทิฏฐิ เหตุนั้นเมื่อสิ่งใดเป็นมิจฉาทิฏฐิ ก็ควรพากันละเสีย สิ่งใดเป็นสัมมาทิฏฐิ ก็ควรพากันเจริญ จนมันหลุดจากมือของเราได้เมื่อไรก็สบาย ฯ

วัดอโศการาม, 3 กุมภาพันธ์ 2502

(ก่อนวันที่จะออกเดินทางไปจัดงานฉลองฉัตรยอดพระเจดีย์ ที่วัดถ้ำพระสบาย อำเภอแม่ทะ จังหวัดลำปาง) คัดแต่ใจความโดยย่อ ๆ ดังนี้.-

1. **มรรค** เป็นเครื่องสร้างความดีให้เจริญ **สมุทัย** เป็นเครื่องทำลายความดีให้เสื่อม ฯ

2. "พระอาทิตย์" ทำความมืดให้เฉพาะแต่ในเวลากลางคืน พอรุ่งขึ้นเช้าก็กลับส่องแสงให้สว่างใหม่ แต่คนที่มืดด้วย "อวิชชา" นั้น ย่อมมืดตลอดทั้ง 24 ชั่วโมง บางคนมืดตั้งแต่เกิดจนถึงวันตาย ก็ไม่มีเวลาได้เห็นแสงสว่างเลย ฯ

3. "ตาเนื้อ" สำหรับมอง **ดูโลก** "ตาใน" สำหรับมอง **ดูธรรม** ตาเนื้อเป็นตาที่มองแต่หาเรื่อง เช่น เรื่องดีก็มองเป็นไม่ดี เรื่องไม่ดีก็ไปมองเป็นเรื่องดี มองอย่างนี้เขาเรียกว่า "มองหาเรื่อง" ส่วนตาในมองแต่เรื่องที่เป็นสาระคุณประโยชน์ทั้งสิ้น เรื่องไม่ดีก็มองให้เป็นเรื่องดีได้ มองแต่เรื่องที่เป็นความจริงไม่หลอกลวง ฯ

4. คนที่จะสร้างความเจริญให้แก่ตนได้ต้องเป็นผู้ที่มี "ตาใน" คนมีตาในท่านเรียกว่า "คนสว่าง" เป็นคนไม่มืด มองเห็นทั้งด้านหน้าด้านหลัง เหมือนคนที่มีตารอบตัว ใครจะลอบมาทำร้ายก็ทำไม่ได้ เช่นจะเข้ามาทางหลัง พอเงื้อไม้เราก็มองเห็น จะเข้าทางไหน เราก็หลบหลีกป้องกันและต่อสู้อันตรายได้ทุกด้านทุกมุมฯ

5. คนไม่มี **ตาใน** เปรียบเหมือนกับคนที่นั่งอยู่ในที่มืด ๆ หรือคนที่ตาบอด พอคนร้ายย่องเข้ามา ยกไม้ตีหัวทีเดียวก็ตายคาที่ ฉะนั้น การอยู่ในที่มืดจึงไม่เป็นการปลอดภัย และหาความสุขความสนุกไม่ได้เลย ตัวอย่างเช่น เรานั่งสนทนากับคนตาบอด ถ้าจำเป็นที่จะต้องพูดถึงเรื่องที่เกี่ยวกับรูป สมมุติว่าจะชี้ให้ดูช้างหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็ดี คนตาบอดก็ไม่สามารถจะมองเห็นได้ว่า ช้างหรือวัตถุนั้น ๆ มีรูปร่างลักษณะอย่างไร หรือจะสอนคนตาบอดให้อ่านหนังสือตัว **ก ไก่** จะให้

เอามือคลำดูว่า ก ไก่ มันมีรูปเป็นอย่างไร คนตาบอดก็ไม่สามารถที่จะรู้ได้ ดังนี้ การพูดกับคนตาบอดจึงไม่เกิดประโยชน์ หรือความเพลิดเพลินสนุกสนานอะไรเลย คนตาบอดนั้นถึงเขาจะเอาไฟมาจุดอยู่ใกล้เปลือกตาแค่คืบ ก็ไม่สามารถจะมองเห็นแสงไฟนั้นได้ ฉันใด คนที่ไม่มีตาในก็ย่อมเป็นผู้มืดในความรู้ฉันนั้น ฯ

6. คนที่มี **ตาใน** คือ ปัญญาธรรม เป็นผู้ที่มีความสว่างในตัว เมื่อสว่างก็ย่อมมีความสุกใสเกิดขึ้น คือ มีความดีความเจริญในตัวเอง คนเช่นนี้จะอยู่ในสถานที่ใด ย่อมพาให้สถานที่นั้นพลอยเจริญไปด้วย เพราะกระแสแห่งความดีของบุคคลผู้นั้นได้กระจายออกไปฉาบทาสิ่งภายนอกหรือบุคคลซึ่งอยู่ใกล้เคียง แล้วก็ขยายแผ่กว้างออกไปทุกที อยู่ในวัดใดก็ทำให้วัดนั้นเจริญ อยู่ในบ้านเมืองใดสถานที่ใด ก็ทำให้บ้านเมืองนั้นสถานที่นั้นพลอยรุ่งเรืองมีเกียรติไปด้วย เช่น บ้านที่มีพระยาอยู่เขาก็เรียกว่าบ้านพระยา แม้จะเป็นกระท่อมเขาก็เรียกว่ากระท่อมพระยา ฉะนั้นจึงควรปลูกความดีไว้ในตัวทุก ๆ คน จะได้ขยายความดีนั้นให้เป็นประโยชน์แก่สังคมสถานที่และประเทศชาติสืบต่อไปฯ

7. อีกอย่างหนึ่งก็เปรียบคนมีปัญญาเป็นคนสุกสว่างเหมือนดาวบนท้องฟ้า หรือสุกเหลืองหอมอย่างผลไม้หรือมะม่วงสุก คือย่อมมีรสหวานหอมและมีผิวพรรณสวยงาม ราคาสูงกว่าผลไม้ที่ดิบ เจ้าของก็ได้เก็บไปขายในท้องตลาด หรือขายส่งต่อ ๆ ไปได้ อีกหลายแห่งหลายตำบล ผลไม้นั้นก็จะแพร่พันธุ์ของมันออกไปได้ไกล ถ้ามันไม่สุกแล้วก็อาจจะหล่นตกลงมาเน่าจมดิน หรือเน่าเสียหายอยู่บนต้นก็ได้ ฉะนั้น เราจึงควรทำตัวให้เป็น **คนสุก** คือ มีปัญญาสุกสว่างในธรรม อย่าให้เป็น **คนดิบ** ที่เสียหายและโง่เขลาเบาปัญญา ฯ

8. **ตาใน** นั้นเป็นตาที่โตใหญ่และกว้างขวาง พระพุทธเจ้าทรงมีดวงตาใหญ่เต็มโลก ถ้าเรามีดวงตาเล็กก็จะมองอะไรไม่ทั่ว เห็นอะไรก็ไม่ชัดไม่ถนัด เห็นแต่วงแคบ ๆ สมมุติว่าเรามีนา 100 ไร่ ตาของเราก็จะต้องกว้างถึง 100 ไร่ เราจึงจะทำความเจริญให้แก่พื้นที่นาของเราได้ทั่วถึง หรือเราอยู่ในบ้านซึ่งกว้าง 4-5 วา เราก็จะต้องมีตาให้กว้าง 4-5 วาเท่ากับบ้านของเรา จึงจะปลอดภัยและสร้างความเจริญภายในครอบครัวให้เกิดขึ้นได้ ถ้านัยน์ตาของเรามันเล็กกว่าหัวแม่เท้าของเราแล้ว เราจะเดินไปทางไหน ก้าวไปที่ใด มันก็ไม่สะดวก คอยสะดุดนั่น เตะนี่ เราก็จะต้องล้มลุกคลุกคลานเรื่อยไป ไม่สามารถตั้งเนื้อตั้งตัวให้เป็นหลักได้ ฉะนั้น เมื่อเราอยู่ในสถานที่ใดวัดใด เราก็จะต้องทำตาของเราให้มันโตกว้างเท่าสถานที่นั้นวัดนั้น เราจึงจะสร้างความเจริญและเผยแผ่ความดีของเรา ให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่นต่อไปได้อีก ฯ

9. ในระหว่างที่ครูบาอาจารย์ไม่อยู่หลายวันนี้ ให้พยายามรักษาความดีของตน ๆ ไว้ทุกผู้ทุกคน ทั้งพระเณรและญาติโยม เพื่อจะได้ช่วยกันสร้างความดีความเจริญให้แก่ตนเอง และวัดวาอารามที่เราอยู่นี้ให้รุ่งเรืองถาวร อย่าเป็นผู้ทำลายตัวเอง สถานที่ และทำลายครูบาอาจารย์ ฯ

10. **คนที่ต้องใช้อำนาจของคนอื่นมาบังคับตัวเองนั้น** มีโอกาสสร้างตนเองให้เจริญได้ยาก **เราต้องทำความดีให้ตนเองโดยไม่ต้องมีใครบังคับจึงจะเป็นคนดีได้** สังเกตดูพวกเราโดยมากมักจะขยันขันแข็งตั้งอกตั้งใจทำสมาธิกันแต่ในขณะที่ครูบาอาจารย์คอยนั่งกำกับอยู่ พอพ้นไปจากครูบาอาจารย์แล้ว ก็ไปนั่งคุยกัน หัวเราะกันบ้าง นอนเสียบ้าง ควรทำความดีให้สม่ำเสมอทั้งในเวลาต่อหน้าและลับหลัง ฯ

11. **ชั่วก็มาจากดี ดีก็มาจากชั่ว** ตัวอย่าง เช่น ข้าวสุก เมื่อแรกกินเข้าไป เราก็ว่ามันอร่อยเป็นของดี แต่แล้วมันก็ไหลลงไปสู่ทางไม่ดี กลายเป็นสิ่งที่ตรงกันข้าม โจรผู้ร้ายก็เกิดจากคนมั่งมี คือถ้าคนไม่มีสมบัติ โจรที่ไหนมันจะมาปล้น พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ชั่วมันก็ไม่แน่นอน ดีก็ไม่แน่นอน จึงทรงวางเสียทั้งดีและชั่วทั้งหลาย **ไม่ต่อสายให้แล่นเข้าสู่ดวงใจ** ทรงปลดใจให้หลุดออกจากความดีและความชั่ว อยู่เหนือโลกธรรมทั้งปวง พระองค์จึงเข้าถึงความบรมสุข ฯ

วันมาฆบูชา 23 กุมภาพันธ์ 2502

1. วันพระและวันสำคัญของศาสนา เป็นวันซึ่งเราทั้งหลายควรจะแสดงความเคารพต่อพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ให้สมกับที่ได้ปฏิญาณตนเป็นพุทธมามกะ คือพากันสำรวมระมัดระวังกิเลส ความชั่วร้าย ไม่งามต่าง ๆ ของตนไว้ให้ดี อย่าให้ออกมาเพ่นพ่านสู่สังคมภายนอกได้ ควรพากันปล่อยแต่สิ่งที่ดี ๆ ออกมาสู่สถานที่และวงสังคม ให้เป็นที่เจริญตาเจริญหูและเจริญใจซึ่งกันและกัน จึงจะเป็นการเคารพต่อพระศาสนา ต่อสถานที่ และต่อตนของตนเอง การมาวัดเป็นการมุ่งหน้าเข้ามาหาความสงบสุขร่มเย็น **ฉะนั้นอย่าพากันปล่อยเสือโคร่ง จระเข้ และสุนัขบ้าเข้ามาในเขตวัด** ซึ่งจะนำให้เกิดอันตรายแก่ปวงชน เสือโคร่ง จระเข้และสุนัขบ้านี้ ก็ได้แก่ **ความโลภ ความโกรธ** และ **ความหลง** ซึ่งมีอยู่ในตัวเรานี้แหละ เราจะต้องพากันผูกโซ่ใส่กรง ลั่นกุญแจขังมันไว้ให้แน่นหนา อย่าให้วิ่งหนีหลุดออกมาทางกาย วาจา ใจ ของเราได้เป็นอันขาด และเมื่อกลับไปถึงบ้านเรือนของตนแล้วก็ควรระวังรักษาไว้ให้ดีเช่นเดียวกัน ควรพากันเปิดแต่ไฟฟ้าคือกระแสแห่งความดีอย่างเดียวเท่านั้น ถ้าต่างคนต่างก็คอยระวังเก็บขังกระแสแห่งความชั่วของตนไว้ มิให้รั่วไหลออกมาทางกาย วาจา ใจของตน โดยทั่วหน้ากันแล้ว ก็คงจะมีแต่ความสว่างไสวทุกหลังคาเรือน บ้านเมืองก็จะมีความสันติสุขไม่วุ่นวาย รบพุ่งแย่งชิงกัน ความร่มเย็นเป็นสุขก็จะบังเกิดแก่ประเทศชาติและประชาชนโดยไม่ต้องสงสัย

2. ชีวิตของคนเราเจริญมาได้ทุกวันนี้ก็เพราะอาศัยลมหายใจ ลมหายใจเข้าเป็นตัว "เกิด" ลมหายใจออกเป็นตัว "ตาย" จงสังเกตดูคนแก่ ๆ มักจะมีลมหายใจออกมากกว่าลมหายใจเข้า

ถ้าได้หายใจออกมาก ๆ หรือยาว ๆ แล้ว ก็จะรู้สึกสบาย นั้นแหละมันบอกลักษณะเครื่องหมายของความตายละ คือแสดงถึงความสึกหรอของต่อมโลหิต เส้นโลหิตแฟบตีบตัน เครื่องเก็บขังลมหายใจชำรุดทรุดโทรม จึงไม่สามารถที่จะกักกั้นลมหายใจเข้าไว้ได้มาก ก็มีแต่ลมออกท่าเดียว พอออกหมดครั้งสุดท้ายก็ตายเลย

3. **กิเลสหนา ปัญญาทื่อ ดวงจิตก็ดื้อ เพ่งแต่โทษผู้อื่น** คอยแต่ใส่ร้ายป้ายสีให้เขาเสียหายด้วยความเกลียด โกรธ และพยาบาทของตน บุคคลผู้นั้นย่อมจะมีแต่ความเดือดร้อนในดวงใจหาความสงบสุขมิได้ เป็นโทษแก่ตนเองและผู้อื่นด้วย

4. ร่างกายเปรียบเหมือนกับเรือ ดวงจิตเปรียบเหมือนคนที่แจวเรือ ต่างคนต่างก็ทำหน้าที่กันคนละอย่าง แต่ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน มีแต่เรือไม่มีคนแจว ก็ไม่สำเร็จประโยชน์ มีคนแจวแต่เรือไม่มีก็ไปไม่รอด ฉะนั้นจึงจำเป็นจะต้องรักษาเรือไว้ให้ดี ถ้าจิตดีกายก็ดีด้วย ถ้าจิตเสียกายก็เสื่อม ต้องรักษาไว้ให้ดีทั้งสองอย่าง เราจึงจะข้ามไปถึงฝั่งได้

5. **ความทุกข์ เกิดเพราะความมี** ฉะนั้นคนชาวโลกจึงพากันทุกข์เพราะเหตุนี้ เช่น เขามี 5 ก็อยากเพิ่มให้เป็น 10 พอได้สมใจแล้วก็คิดว่าสบาย พอมี 10 ก็ไปหาเพิ่มให้มันมีถึง 100 เขาก็รู้สึกว่าสบายอีก จึงหาต่อไปเรื่อย ๆ ไม่หามาเพิ่มก็กลัวมันจะหมดจะจน เขาจึงต้องหาต่อไป ๆ อยู่อย่างนี้ จนในที่สุดพอลมหายใจขาดก็หยุดหาได้ นี่แหละท่านจึงว่า ความไม่มีก็เป็นทุกข์ มีก็เป็นทุกข์ เหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงทำให้ไม่มีอะไรเลยในพระองค์ พระองค์ทรงตรัสว่า "รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ก็ไม่มีในตัวเรา ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่มีในตัวเรา" เมื่ออะไร ๆ มันก็ไม่มีทุกอย่างแล้ว ใครเล่าจะมาแย่ง ใครเล่าจะมาเบียดเบียน ถ้าเขาให้เราก็ว่า "ได้" ว่า "มี" ถ้าเขาเอาไปก็ว่า "สูญ" **เมื่อไม่มีอะไรแล้ว "ความมี" และ "ความสูญ" ก็ไม่ต้องมี** แล้วความทุกข์มันจะมีมาแต่ไหน

อบรมสมาธิ

12 เมษายน 2502

1. **ภัยแห่งชีวิตและร่างกาย** ของคนเรานั้น เปรียบเหมือนงูพิษ, กองไฟ, และมหาโจร ที่คอยขบกัดเผาผลาญและปล้นฆ่าทำลายทรัพย์สมบัติ และคุณความดีของมนุษย์ ให้ย่อยยับอยู่เสมอทุกวันคืน ฯ

2. **"งูพิษ"** ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ ที่มันเป็นพิษปวดร้าว ซึมซาบอาบเข้าไปสู่ดวงจิตของปุถุชน เมื่อพิษร้ายเข้าสู่ร่างกายเต็มที่แล้ว บุคคลนั้นก็ต้องถึงแก่ความตาย ฯ

3. **"กองไฟ"** นั้นมีอยู่ 2 ชนิด คือ "**ไฟป่า**" ชนิดหนึ่ง และ "**ไฟบ้าน**" ชนิดหนึ่ง "**ไฟป่า**" เป็นไฟที่ไม่มีเจ้าของ มันเกิดขึ้นเองโดยธรรมชาติ และเผาผลาญลุกลามไปกว้างขวาง ไม่มีขอบเขตจนกว่าจะหมดอำนาจของมันเอง ไฟนี้ก็ได้แก่ไฟแห่งชาติ ชรา พยาธิ และมรณะ ซึ่งเป็นความทุกข์อันเกิดแต่ร่างกายของคนทุก ๆ คน มันย่อมเผาผลาญทั้งโลกิยทรัพย์ และอริยทรัพย์ (คือ ความดีในทางจิตใจที่ควรจะได้ควรจะถึง) ส่วน "ไฟบ้าน" นั้น เป็นไฟที่เกิดขึ้นจากภายในดวงจิตดวงใจ ได้แก่ กิเลส อวิชชา ตัณหา และอุปาทาน อันเป็นนิวรณธรรมคอยกีดกั้นคุณความดี ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการบำเพ็ญจิตใจให้เสื่อมเสียไป ฯ

4. **"มหาโจร"** หรือ **"โจรห้าร้อย"** นั้น ก็ได้แก่ ขันธ์ห้าของเรา คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่มันคอยปล้นฆ่าและเบียดเบียนตัวเรา ตั้งแต่โลกียทรัพย์จนถึงอริยทรัพย์ นอกจากนี้ยังมี **"โจรใต้ดิน"** อีกจำพวกหนึ่ง โจรชนิดนี้มันคอยแอบย่องมาเงียบ ๆ ไม่ใคร่รู้ตัว ได้แก่ ลาภ ยศ สุข สรรเสริญ อันเกิดแต่สิ่งภายนอก ซึ่งถ้าใครหลงผิดเข้าแล้ว ก็ยากที่จะสละละวางเสียได้ จึงเป็นเหตุให้ทำลายความดีของตนเอง อันควรจะได้ทางจิตทางใจอีกส่วนหนึ่งเหมือนกัน ฯ

5. ทั้ง **งูพิษ กองไฟ** และ **มหาโจร** หรือ **โจรห้าร้อย** นี้ ย่อมเป็นภัยร้ายกาจแห่งจิตใจ ซึ่งคอยทำลายคุณความดีของเราอยู่ทุกขณะ หากผู้ใดไม่รู้เท่าทันในสิ่งเหล่านี้แล้ว ก็ยากที่จะพ้นจากภัยเหล่านี้ได้ การที่จะขจัดภัยอันนี้ได้ก็ด้วยอำนาจแห่ง **"ธรรม"** คือการบำเพ็ญสมาธิภาวนา วิตกวิจารอยู่ภายในตนของตนเอง จนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงในกองสังขาร เมื่อมองเห็นภัยรอบด้านอันบังเกิดขึ้นในชีวิตและร่างกายดังนี้แล้ว ก็จะมีความหวาดกลัวระมัดระวัง หาหนทางป้องกันและกำจัดทำลายมันเสีย หรือหลีกหนีให้พ้นจากมันเสียได้ ชีวิตของผู้นั้นก็จะมีความสุข ฯ

6. **"ผู้ปฏิบัติธรรม"** ย่อมเปรียบเหมือนคนที่กำลังเดินทางไปในป่าเปลี่ยว ที่จะมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทางอันบรมสุขและปลอดภัย ผู้เดินทางย่อมจักต้องอาศัยการบำเพ็ญสมาธิภาวนา มีสติรอบคอบ ไม่มีความประมาท ต้องพยายามตัดสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ มิให้เข้ามาทำลายจิตใจให้เสียความดีได้ เพราะเรารู้ว่ามี **งูพิษ, กองไฟ** และ **มหาโจรห้าร้อย** คอยแอบแฝงดักซุ่มอยู่กลางทางแล้ว เราก็จะได้เป็นผู้มีสติตื่นอยู่เสมอ และเตรียมอาวุธที่ดีไว้สำหรับต่อสู้กับมันด้วย ฯ

7. **"วิตก"** คือตัวกำหนดรู้ **"วิจาร"** คือตัวฆ่านิวรณธรรม **"วิตกวิจาร"** 2 ประการนี้ เปรียบเหมือนการปรุงอาหาร คือเราได้ต้มแกงไว้พร้อมเสร็จแล้ว แต่ยังไม่รู้รสแห่งความโอชะของอาหารนั้น ๆ ถ้าเราทำใจจนิ่งลงไปจนเป็นอารมณ์เดียวเมื่อใด เมื่อนั้นก็เท่ากับเราได้บริโภคกลืนกินอาหารลงในคอ เราจะรู้จักรสของความโอชะในอาหารนั้น ทำให้เกิดความอิ่มหนำสำราญ คือ **ปีติ สุข** และ **เอกัคคตารมณ์** ใจของเราก็จะเกิดกำลังเต็มที่ เหมือนกับร่างกายที่ได้บริโภคอาหารอันสมบูรณ์ฉันนั้น

8. **"อาหารภายนอก"** เป็นเครื่องบำรุงร่างกายให้เกิดกำลัง เมื่อมีกำลังกายแล้ว เราอยากจะเดินหรือจะวิ่งไปไหนก็ไปได้ จะทำอะไรก็ได้สำเร็จทุกอย่าง ส่วน **"อาหารภายใน"** คือ **"ธรรม"** นั้นเป็นเครื่องบำรุงจิตใจ ถ้าจิตใจมีอาหารที่สมบูรณ์ กำลังใจก็ย่อมกล้าแข็ง จะคิดปรารถนาสิ่งอันใด ก็ย่อมสำเร็จเป็นไปได้ตามที่เราคิดนึก ถ้าใจขาดอาหารคือ **"ธรรม"** กำลังใจก็อ่อนเพลีย จะคิดอะไรก็ไม่สำเร็จได้ บางทีก็ได้บ้างไม่ได้บ้าง ไม่ได้เต็มที่ตามความคิดนึก ฉะนั้นเราจึงควรจักต้องพากันสร้างกำลังแห่งจิตใจให้มีขึ้นในตนให้มาก ๆ เพราะเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในตัวเรา อันจะนำให้เราถึงซึ่ง **"ความบรมสุข"** ได้ ฯ

9. **ขณะที่มีลมหายใจอยู่** อย่ามีความประมาทปล่อยให้เวลาล่วงไปเปล่า ต้องพากันรีบเร่งทำความดีเสียโดยเร็ว เพราะสิ้นลมหายใจแล้ว เราก็หมดโอกาสที่จะทำความดีต่อไปได้ เปรียบเหมือนพ่อค้าหรือแม่ค้าที่กำลังมีสินค้าดีขายดี ย่อมต้องรีบเดิน รีบพาย รีบทำ รีบพูด ถ้าหมดเวลาเสียแล้วก็หมดโอกาสที่จะหากำไรได้ ฯ

10. "**อารมณ์**" ใดที่จะทำให้จิตใจของเราแน่วแน่เกิดความดีได้แล้ว ก็จงจดจ่ออยู่เฉพาะแต่อารมณ์นั้น อย่าไปข้องแวะกับอารมณ์อื่น แม้จะดีกว่าหรือเลวกว่าก็ตาม ต้องสลัดปัดทิ้งให้หมด อย่าได้นำมาคิดนึกขึ้นในใจเลย ทำใจให้ตั้งเที่ยงอยู่ในอารมณ์อันเดียว นั้นแหละคือ "**หัวใจของเรา**" หรือ "**หัวใจพระพุทธศาสนา**" ฯ

11. **ความยุ่งยาก** เกิดจากกิเลสของเราเอง ไม่ใช่เกิดจากคนอื่น ต้องแก้ที่ตัวของเราเองจึงจะหายยุ่งฯ

12. "**ศีล**" เกิดจากทางกาย "**ธรรม**" เกิดจากทางใจ ถ้าต้องการความสงบก็ต้องบำเพ็ญ "**ศีลและธรรม**" ให้มีขึ้นในตนของตนเอง ฯ

7 พฤษภาคม 2502

1. **วิตก วิจาร** คือการขยายลม แต่งลมหายใจให้เป็นที่สบายเหมือนกับเราขัดแต่งบานกระจกเงาให้ใสสะอาด ก็จะทำให้ส่องเห็นเงาหน้าของเราเองได้ชัดเจน ฉันใด การแต่งลมก็เท่ากับแต่งจิตของเราด้วย การแต่งจิตก็เหมือนกับแต่งรูป เมื่อแต่งรูปก็เหมือนกับแต่งเงาด้วย ถ้ารูปของเราสวย เงาก็ย่อมสวยตาม เหมือนการส่องกระจกที่มีลักษณะต่าง ๆ ย่อมเปลี่ยนเงาให้แปรรูปไปด้วย เช่น ส่องกระจกที่นูนโค้งขึ้น ก็จะทำให้เงาของเรามีรูปร่างยาวขึ้นกว่าตัวจริง ถ้ากระจกเป็นแอ่งโค้งเข้าข้างในก็จะหดเอาตัวของเราให้สั้นลงจนผิดธรรมดา ถ้ากระจกนั้นแบนราบเป็นปกติ ลักษณะเงาของเราก็เท่ากับตัวจริง ฉะนั้นการแต่งลมหายใจให้ดีจึงเป็นการแต่งใจของเราให้ดีด้วย แล้วก็ย่อมจะเกิดคุณประโยชน์เป็นอเนกประการ เหมือนแม่ครัวที่ฉลาดในการปรุงอาหาร ย่อมรู้จักพลิกแพลงแต่งอาหาร ให้มีรสแปลกและโอชา เป็นที่ถูกใจผู้บริโภคได้ คือบางทีก็เปลี่ยนสี บางทีก็เปลี่ยนรส และบางทีก็เปลี่ยนรูปบ้าง ไม่ใช่ทำอยู่อย่างไรก็อย่างนั้นทั้งปีทั้งชาติ เช่น วันนี้เช้าก็ข้าวต้ม พรุ่งนี้ก็ข้าวต้ม มะรืนนี้ก็ข้าวต้ม ฯลฯ ทุกวัน ๆ จนนายจ้างต้องหาแม่ครัวมาเปลี่ยนใหม่ แม่ครัวคนใดฉลาดรู้จักพลิกแพลงอาหารให้เป็นที่พอใจของนายจ้างได้ ให้รับประทานอร่อยและไม่เบื่อ แม่ครัวคนนั้นก็ย่อมจะต้องได้เงินเดือนขึ้น หรือได้รับรางวัลจากนายจ้างเป็นพิเศษ ฉันใด ถ้าเรารู้จักปรับปรุงแก้ไขลมหายใจ คือ วิตก วิจาร อยู่แต่ในกองลมเสมอแล้ว เราก็จะเป็นผู้มีสติรอบคอบ และมีความรู้ความฉลาดในกองลมกองธาตุของเรา รู้ความเป็นไปในร่างกายตัวเราทุกอย่าง ต่อจากนี้ ปีติ สุข และเอกัคคตา ก็จะตามมา กายของเราก็อิ่ม ใจก็อิ่ม กายสงบ ใจสงบ ธาตุสงบ หมดความดิ้นรนกระวนกระวาย เหมือนเรารู้จักเลี้ยงลูกของเราเป็น เช่น เวลาร้องขึ้นมา เราก็ให้นมบ้าง ป้อนข้าวบ้าง ให้ขนมบ้าง อาบน้ำบ้าง อุ้มเดินเล่นบ้าง ใส่เปลไกวบ้าง เอาของเล่นหรือตุ๊กตาให้เล่นบ้าง เด็กก็จะหยุดร้องไห้ไม่อ้อนไม่กวน เราก็จะมีเวลาว่างได้ทำงานสบาย **จิตของเราก็เหมือนลูกหรือเด็กเล็ก ๆ ที่ไม่รู้เดียงสา ถ้าเราเลี้ยงดูให้ถูกหลักแล้ว เขาก็จะว่าง่าย มีความสุข อิ่มหนำสำราญ และโตวันโตคืน**

เมื่อกายอิ่มใจอิ่มแล้ว ก็จะไม่มีความหิว ไม่ต้องไปเปิดหม้อข้าวหม้อแกง เปิดประตูหน้าต่าง ลุกขึ้นเพ่นพ่านไปมา ก็จะนอนหลับสบาย ความวุ่นวายก็จะไม่มี พวกผีเปรตอสุรกาย

คือขันธมารต่าง ๆ ก็จะไม่มาแอบมาสิงอยู่ได้ ดังนี้เราก็จะสบายใจ เพราะนั่งเราก็นั่งอยู่กับคน นอนก็นอนอยู่กับคน กินก็กินอยู่กับคน คนกับคนย่อมอยู่ด้วยกันได้ไม่มีเรื่อง ถ้าคนอยู่กับพวกผีปิศาจก็ต้องวิวาททะเลาะกัน หาความสงบมิได้ **ถ้าใครไม่รู้จักปรับปรุงแก้ไข แต่งขยายลมหายใจของตนเองแล้ว ผลในการเจริญสมาธิก็จักไม่เกิดมีขึ้นได้** แม้จะนั่งทำไปจนแก่ตายก็ไม่เกิดความรู้ความฉลาดอะไร ดังมีตัวอย่าง หลวงตาแก่องค์หนึ่งอายุ 70 ปี บวชมา 30 พรรษา จะมาขอเรียนวิปัสสนากับอาตมา เพราะได้ยินข่าวเขาเล่าลือว่า อาจารย์ลีสอนกรรมฐานดีนัก ท่านจึงมาถามอาตมาว่า "ท่านอาจารย์สอนวิธีไหน" อาตมาก็ตอบว่า "ใช้วิธีอานาปาน์ **พุทโธ** ๆ นี่แหละ" พอได้ยินเท่านี้ท่านก็บอกว่า "ผมก็เคยทำมาตั้งแต่ครั้งท่านอาจารย์มั่น, ภาวนา "พุทโธ ๆ" มาตั้งแต่หนุ่มจนแก่ ก็ไม่เห็นมันได้มันดีอะไรขึ้นมา มีแต่ "พุทโธ" อย่างเดียว ไม่ไปข้างหน้ามาข้างหลังสักที แล้วท่านจะมาสอนให้ภาวนา "พุทโธ ๆ" อีก มันจะได้ประโยชน์อะไร จะให้ผม "พุทโธ" ไปจนตายหรือ" นี่แหละเป็นเรื่องของการไม่รู้จักวิธีแต่งลมให้ถูกต้อง ก็เที่ยวเดินหาไป ๆ **ฉะนั้นการแต่งลมนี้ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่ง สำหรับอานาปานวิธี**

2. การที่จะเรียนรู้จักตัวของเราเอง รู้จักกายจิต หรือรู้จักธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศ วิญญาณ ว่ามันเป็นมาอย่างไร เกิดอย่างไร ดับอย่างไร ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาอย่างไรนั้น จะ **ต้องพยายามค้นคว้าให้เกิดความรู้ขึ้นจากตนของตนเอง** จึงจะใช้ได้ ถ้ารู้ตามตัวหนังสือหรือตามเขาบอก ก็เป็นการรู้ตามสัญญา ไม่ใช่รู้ด้วยปัญญาของตนเอง รู้ไม่จริงไม่จัง การรู้ตามเขาก็เปรียบเหมือนเดินตามหลังเขา ตามก้นเขา มันจะดีอย่างไร ประการที่หนึ่ง เขาอาจนำเราไปผิดทาง ประการที่สอง ถ้าหนทางนั้นมีขี้ฝุ่น เขาอาจเตะฝุ่นมาเข้าหูเข้าตาเราก็ได้ อนึ่ง คำว่า "เขา ๆ" นี้ มันก็มีอยู่ 2 อย่าง คือ 1. เขาที่เป็นภูเขาเป็นหินแท่งแข็ง ๆ ก้อนโต ๆ ถ้าเราเข้าไปอยู่ใกล้มัน มันอาจกระเทือนกลิ้งลงมาทับเราตายก็ได้ 2. เขาวัว เขาควาย เขาสัตว์ป่า ถ้าเราเข้าไปใกล้มันมันอาจหันมาขวิดเราเมื่อไรก็ได้ 3. ตามบริเวณเขาล้วนมีแต่สัตว์ป่า เช่น หมี เสือ ช้าง และงู ตะขาบ แมลงป่อง ที่ดุร้าย ล้วนแต่เป็นภัยแก่การเดินทางของเรา ถ้าเราไม่มีความระมัดระวังให้รอบคอบ เราก็อาจจะถูกสัตว์ร้ายเหล่านี้ขบกัดเป็นอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ ฉะนั้น **การปฏิบัติธรรมจึงไม่ควรเชื่อแต่เขา และเชื่อสัญญา เราต้องบำเพ็ญสมาธิ จนเกิดความรู้ขึ้นในตน** จึงจะเป็น "ปัญญา" และปลอดภัยได้

ธรรมาหาร

(พิเศษ) ในคืนวันที่ 11 พฤษภาคม 2502

การนั่งวิปัสสนาโดยเจริญ "อสุภกรรมฐาน" ก็ดี หรือเจริญ "อนัตตา" ก็ดี ก็ยังเป็นภัยต่อการปฏิบัติได้ เช่น เจริญ "อสุภะ" พอไปเห็นนิมิตที่เป็นทรากศพหรือที่น่ากลัวต่าง ๆ ก็อาจทำให้ใจหวาดกลัว บางทีทำถึงเสียสติให้เป็นบ้าไปก็ได้ หรือการเจริญ "**อนัตตา**" เห็นว่าอะไร ๆ ก็ไม่มีตัวมีตน มีแต่ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ คนและสัตว์ก็เหมือน ๆ กัน บางคนอยากเป็น "**โสดา**" ฯ เลยละสักกายทิฏฐิลงไปกินข้าวจานเดียวกับสุนัขก็มี บางคนก็เห็นว่า คนไม่มีผู้หญิงผู้ชาย มีแต่ธาตุกับธาตุ พระกับผู้หญิงก็เลยนอนหลังคาเดียวกัน กินอยู่ปนกันได้ กางร่มคันเดียวเดินไปด้วยกันได้ ส่งของกับมือกันได้ไม่ผิดศีลธรรมอะไร บางคนก็เห็นว่าอาหารใหม่ที่กินเข้าไปกับอาหารเก่าที่ถ่ายออกมา ก็คือของอย่างเดียวกัน คือ "ใหม่" แล้วก็กลายเป็น "เก่า" ก็เลยมีหลวงตาองค์หนึ่ง กินอาหารเก่าแทนอาหารใหม่ เหล่านี้ล้วนเป็นความคิดเห็นที่ผิด ๆ ทั้งสิ้น จึงทำให้กลายเป็น "**วิปัสสนูปกิเลส**" สัญญาวิปลาสไปได้ เพราะเหตุนี้ **พระพุทธเจ้าของเราจึงทรงสรรเสริญว่า การเจริญ "อานาปานสติ"** คือกำหนดลมหายใจเข้าออก ให้มีสติรู้อยู่ กำกับอยู่กับลมหายใจทุกอิริยาบถนี้ **เป็นวิธีที่ปลอดภัยกว่าอย่างอื่น** เป็นวิธีที่ง่ายและเหมาะกับทุกเพศทุกวัย ทั้งไม่ขัดกับจริตของบุคคลด้วย ไม่ว่าบุคคลนั้นจะเป็นราคจริต โทสจริต โมหจริต วิตกจริต พุทธิจริต หรือสัทธาจริต ก็ใช้เจริญกรรมฐานโดยวิธีอานาปาน์ได้ทั้งสิ้น นอกจากนี้ยังจะได้รับประโยชน์หลายประการ เช่น 1. ได้หายใจลมที่บริสุทธิ์ คือ "**พุทโธ ๆ**" อันปราศจาก "**นิวรณธรรม**" เครื่องเศร้าหมองใจ 2. การกระจายลมหรือขยายลมทั่วตัว เป็นการบริหารสุขภาพร่างกายให้มีอนามัยแข็งแรงดี สามารถต่อต้านกับเวทนาทางกาย คือความเจ็บไข้ปวดเมื่อยต่าง ๆ ให้บรรเทาเบาบางลงได้ 3. ทำให้กายและจิตมีอาการสมบูรณ์ อายุยืน ไม่ใคร่จะมีโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียน 4. ทำให้เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะไม่ใคร่จะเผลอตัวลืมหลง และ 5. เป็นการเจริญพุทธานุสสติ เมตตา อสุภ และมรณานุสสติไปในตัว รวมทั้งกายคตาสติ และธาตุววัตถานด้วย

การพิจารณาอย่างนี้แหละ จะเป็นทางนำมาซึ่งความพ้นจากทุกข์ได้ ฯ

2. การอยู่ร่วมในวัดวาอารามเดียวกันนี้ ทั้งพระทั้งเณรและญาติโยมก็ดี ถ้าหากว่าทุก ๆ ท่านทุก ๆ คนก็มีจุดมุ่งหมายอย่างเดียวกัน มีข้อปฏิบัติอย่างเดียวกันแล้ว เราก็จะอยู่ร่วมกันได้โดยไม่มีเหตุเดือดร้อนวุ่นวาย ที่นั้นก็จะมีแต่ความสงบ ฉะนั้นขอให้พากันสำรวมในศีลในธรรมของตน ๆ ให้ตั้งอยู่ในความถูกต้องดีงาม ซึ่งจะเป็นการรักษาประโยชน์ทั้งส่วนตัว ส่วนรวม และเป็นการช่วยศาสนาให้ถาวรด้วย เมื่อเห็นสิ่งใดไม่ดีไม่งามก็อย่าทำลงไป ต้องคอยเป็นผู้ว่ากล่าวตักเตือนตัวของตัวเองอยู่เสมอ และเมื่อเห็นคนอื่นเขาทำผิด ก็ควรแสดงความเมตตาเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือตักเตือนซึ่งกันและกันให้เขาเข้าใจ และกระทำในสิ่งที่ถูกต้องด้วย เมื่อทำเช่นนี้ความสามัคคีรักใคร่ก็จะมีขึ้นในหมู่คณะ ยังความเจริญให้แก่สถานที่และวัดวาอาวาสนั้น ๆ ถ้าพระเณรองค์ใดมีความประพฤติไม่ดีงามในพระธรรมพระวินัย ก็จะไม่เป็นที่เลื่อมใสศรัทธาของญาติโยม ถ้าชาวบ้านเขาไม่เอาใจใส่ ทอดทิ้งเสียแล้ว พระเณรเราก็จะต้องเดือดร้อน ลำบาก ศาสนาก็จะต้องเสื่อมลง โลกก็จะมืดมน ฯ

3. จะขอเตือนให้สำนึกกันไว้อีกข้อหนึ่งว่า เราทุก ๆ คน (หมายถึงสานุศิษย์) อย่าพากันอุ่นใจว่า "**หลวงพ่อ ๆ**" (หมายถึงองค์ท่านพ่อเอง) เอะอะอะไรก็คอยเรียกแต่ "หลวงพ่อ" เป็นที่พึ่ง หลวงพ่อจะอยู่ให้เป็นที่พึ่งได้แค่ไหนก็ไม่รู้ เพราะตัวหลวงพ่อเองก็ไม่เคยอุ่นใจว่า จะเป็นที่พึ่งของตัวเองได้เลย สิ่งที่จะเป็นของหลวงพ่อนั้นไม่มีอะไรสักอย่าง มีแต่สิ่งที่คอยแต่จะผลักดันตัวหลวงพ่อให้จมหายลงไป เวลานี้ร่างกายหลวงพ่อมันก็หง่อมไปมากแล้ว ไม่เหมือนแต่ก่อน ยังแต่ใจเท่านั้นมันจะยอมตามไปด้วยหรือเปล่า ? ถ้าใจมันยอมตามไปด้วยเมื่อไร หลวงพ่อก็จบกันเมื่อนั้น เวลานี้พวกลูก ๆ หลาน ๆ พญามัจจุราชเขาก็คอยมาลูบแข้งลูบขาจะชวนให้ไปอยู่กับเขาอยู่ไม่เว้นแต่ละวัน เดี๋ยวก็มาข้างหน้า เดี๋ยวก็มาข้างหลัง ลูบบั้นเอว ลูบสีข้าง ลูบซี่โครง บางทีก็บีบจมูกไม่ให้หายใจ แต่เราก็ยังไม่ค่อยเต็มใจไปกับเขานัก จึงได้บอกผลัดให้เขากลับไปก่อนเถอะ แล้วจะตามไปทีหลัง แต่ถ้าเขามาชวนหนัก ๆ บ่อย ๆ เข้า ก็เห็นจะขัดเขาไม่ได้เหมือนกัน เพราะหลวงพ่อองค์นี้ก็คอยจะยอมง่าย ๆ เสียด้วย ฉะนั้นอย่าพากันอุ่นใจนะว่า "หลวง-พ่อ" จะอยู่ด้วยจนค้ำฟ้า "หลวงพ่อ" องค์นี้น่ะ มันไม่ใช่มา "**อยู่**" มันมา "**หากิน**" ! ถ้าได้กินอิ่มหนำสำราญอ้วนพี มันก็จะอยู่ ถ้าอด ๆ อยาก ๆ ท้องกิ่วท้องคอด มันก็จะเปิดหนีเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไร ถ้าเลี้ยงดีมันก็อยู่ ถ้าเลี้ยงไม่ดีก็ตาย แต่การตายของหลวงพ่อนั้นมีอยู่ 2 อย่าง อย่างหนึ่งตายโดยธรรมชาติ อีกอย่างหนึ่งตายโดยฝืนธรรมชาติ หรือจะเรียกว่า "**ไปหาที่อยู่อันตายไม่เป็น**" ฉะนั้น ส่วนใดที่ตายก็ตามแต่เรื่องของมัน ฯ

4. "**หลวงพ่อ**" องค์นี้มันผิดกับหลวงพ่อองค์อื่นเขาอย่างหนึ่ง ที่มันไม่ชอบกินอาหารรสเดียว คืออาหารข้าวคำ ๆ อย่างที่เรากินทุกวันนี้ มันชอบกิน **อาหารก้อนเดียว แต่ให้มีถึง 3 รส** อาหารที่ว่านี้เป็นอาหารประณีต ไม่ใช่อาหารหยาบ, เป็นอาหารของใจ ไม่ใช่อาหารกาย อาหารใจนี้เป็นอาหารก้อนเดียว แต่มีถึง 3 รส ได้แก่ "**ผัสสาหาร**" รสหนึ่ง "**วิญญาณาหาร**" รสหนึ่ง

และ **"มโนสัญเจตนาหาร"** รสหนึ่ง ถ้าจะเปรียบกับทุเรียนแล้ว ก็มีทั้งหวานทั้งมันและทั้งขมด้วย เป็นทุเรียนที่คนเขานิยมรับประทานกันมาก ถ้าจะให้อธิบายถึงรสของ **"ผัสสาหาร"** แล้วก็ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ซึ่งเป็นที่พอใจ รสของ **"วิญญาณาหาร"** ก็ได้แก่ ความรู้สึกที่เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นที่พอใจ และรสของ **"มโนสัญเจตนาหาร"** ก็ได้แก่ความตั้งใจที่คิดไว้เป็นผลดี ไม่ผิดไปจากความประสงค์ รวมเรียกว่า **"ธรรมาหาร"** เป็นอาหารก้อนเดียว แต่มีอยู่ถึง 3 รส ถ้าใครได้บริโภคดังนี้เสมอ ๆ ก็จะมีความสุข อายุยืน และเบิกบานใจมาก ฯ

5. อาหารก้อนนี้แหละที่ "หลวงพ่อ" ปรารถนา จะกล่าวโดยตรงก็คือ **ความพึงพอใจที่ได้รับจากการปฏิบัติดีปฏิบัติชอบของบรรดาสานุศิษย์ พระเณร และญาติโยม อาหารนี้ไม่ใช่อาหาร "ข้าวสุก"** เป็นอาหาร **"คน"**! หลวงพ่อองค์นี้ท่านเป็น **"หลวงพ่อยักษ์"** ชอบกินคน ! ถ้าคนใดทำดีเป็นที่ปลาบปลื้มพอใจของครูบาอาจารย์แล้ว ก็จะให้ครูบาอาจารย์อายุยืนยาวนานออกไป ถ้าทำให้เป็นที่เสื่อมเสียแล้ว ก็เท่ากับทอนชีวิตของครูบาอาจารย์ให้สั้นลง การที่มาอยู่ทุกวันนี้ ต้องการทำประโยชน์ให้แก่ศาสนา, ให้แก่โลก มาเพื่อ **"หากิน"** หาอาชีพหากำไร มาทำไร่ ไถนา ถ้าหว่านพืชลงไปได้ข้าวรวงใหญ่เมล็ดงาม มีกำไรดี ก็จะอยู่ไปได้นาน ๆ หน่อย ถ้าหว่านลงไปได้แต่ข้าวลีบ ๆ เสียหาย มีแต่ขาดทุน ก็ต้องเปิดหนี ฉะนั้น ถ้าอาตมาเห็นว่าการอยู่ต่อไปนี้จะยังมีประโยชน์ดี ควรอยู่ต่อไป ก็จะพยายามหายใจให้มันยาว ๆ ยาว ๆ ถ้าเห็นว่าไม่มีประโยชน์อันใดแล้ว ก็จะหายใจให้มันสั้นเข้า ๆ จนดับพรึบไปเลย นั่นแหละสบาย ! และเป็นสุขไม่มีอะไรสู้ ไม่ต้องมานั่งทรมานร่างกายและรับทุกข์รับร้อนของใครอีกต่อไป สว่างแจ๋วไปคนเดียว ไม่มีห่วงใย ฯ

6. นี่แหละ **"อาหาร"** ของหลวงพ่อมันเป็นอย่างนี้ อาหารข้าวสุกข้าวสารน่ะ กินเข้าไปเพราะความจำเป็นเท่านั้นเอง ไม่ใช่ว่าจะอยากกินมันดอก เพราะมันไม่มีแก่นสารอะไร กินวันนี้, พรุ่งนี้ก็ต้องทิ้งแล้ว ส่วนอาหารใจนั้นกินวันเดียว มันอยู่ทนไปได้นานถึง 10 ปี 100 ปี อิ่มจนไม่รู้สึกหิว กินไม่รู้จักเบื่อ ขอให้พวกเราจงพากันเข้าใจอย่างนี้ว่า **"ทุก ๆ คนจะต้องทำความดีเพื่อเป็นที่พึ่งของตนเอง"** อย่าคอยหวังพึ่งแต่ **"หลวงพ่อ ๆ"** หลวงพ่อองค์นี้มันก็ตายเป็นเหมือนกัน แต่ไม่ทราบว่าจะช้าหรือเร็วเท่านั้น, ถ้าการหาอาชีพไม่ได้ผลดีแล้ว ก็ยิ่งจะต้องตายเร็วเข้า ฉะนั้น ถ้าอยากให้ "หลวงพ่อ" เป็นที่พึ่งนาน ๆ ต่อไปแล้ว ก็จงพากันตั้งอกตั้งใจแสวงหาคุณงามความดีใส่ตัวให้มาก ๆ หมั่นเจริญ **"สมาธิภาวนา"** อย่ามัวไปนั่งคุยกันเสีย ให้เวลาล่วงไปโดยเปล่าประโยชน์ ฯ

15 พฤษภาคม 2502

1. **พัสดุ** ทุกอย่าง มันเป็น **ไฟ** ทั้งนั้น แต่กลับเห็นว่าเป็น **น้ำแข็ง** ฉะนั้นผู้มีความใคร่ในพัสดุกาม จึงย่อมต้องประสบกับความร้อนเป็นธรรมดา

2. การเบียดเบียนตัวเอง เป็นของที่เห็นได้ยาก **ความเบียดเบียนตนเองเกิดจากความเห็นแก่ตัว** กลัวว่าตัวเองจะไม่ได้รับความสุข เช่น จะรักษาศีลแปดก็กลัวตัวจะหิวข้าวเย็น กลัวจะไม่ได้ทาน้ำอบหอม ๆ กลัวจะไม่ได้นอนเบาะฟูกสบาย จะนั่งสมาธิก็กลัวเมื่อย เลยไม่กล้าทำความดี นี่แหละเป็นการรักตัวเองไม่จริง เป็นการเบียดเบียนตัวเองโดยมองไม่แลเห็น

3. **การปฏิบัติ** มีอยู่ 2 อย่าง คือ "สัมมาปฏิบัติ" กับ "มิจฉาปฏิบัติ" บางคนการปฏิบัติเป็น **มิจฉา** ทุกที แต่ก็คิดว่าเป็น **สัมมา** ทุกเมื่อ ฉะนั้นจึงเกิดความยุ่งยาก ธรรมดาคนโดยมากกลัวตัวเองจะได้รับความทุกข์ กลัวตัวเองจะไม่มีความสุข ก็พากันแสวงหาทุกอย่างให้เป็นที่พอใจ เช่น ในการกิน อย่างไหนจะดี จะอร่อย ในการนอนอย่างไหนจะดีจะสบาย แล้วก็พากันแสวงหาความสุขให้แก่ตัวในทางที่ผิด เช่น พวกโจรมันรักลูกรักเมียรักตัวเอง กลัวจะอดตายไม่มีกิน มันก็ไปปล้นไปขโมยทรัพย์ของคนอื่นเขามาเลี้ยงชีวิต นี่เป็นการเบียดเบียนตัวเองโดยมองไม่เห็น

4. อย่าคลุกคลีกับหมู่คณะเกินควร จะเสียเวลานั่งสมาธิ **ภัยของการคลุกคลีกับหมู่** คือ 1. ถ้าการปฏิบัติไม่เสมอกัน ย่อมทำให้เกิดปฏิฆะ 2. ความคิดเห็นไม่ตรงกัน ย่อมทำให้เกิดเสียงอันนำมาซึ่งกิเลสกรรม เหมือนน้ำที่อยู่ในพื้นไม่เท่ากัน สูงข้างต่ำข้าง ข้างที่สูงย่อมไหลลงมาทางต่ำ ทำให้เกิดมีเสียง "จ๊อก ๆ" ถ้าน้ำมีพื้นระดับราบเท่ากันแล้ว การไหลย่อมปราศจากเสียง **การคลุกคลีกับหมู่เปรียบเหมือน "ข้าวราดแกง" มันมักบูดเร็ว** เก็บไว้นานไม่ได้ ถ้าข้าวกับแกงมันอยู่คนละชาม มันไม่ค่อยจะเสียง่าย เหมือนคนเราถ้าแยกกันอยู่คนละทางก็ไม่ค่อยจะมีเรื่อง

5. ถ้าเราจำเป็นจะต้องเกี่ยวข้องกับหมู่คณะหรือบุคคล เราก็รีบ ๆ เกี่ยว รีบ ๆ พูด รีบ ๆ ทำ ในธุระนั้น ๆ เสียให้มันเสร็จ ๆ ไป เหมือนกับเรารีบเกี่ยวข้าวในนาของเรา พอเกี่ยวแล้วก็รีบเก็บ รีบตี รีบสี รีบฝัด แล้วใส่กระบุงเก็บเข้ายุ้งเข้าฉาง มันก็จะปลอดภัย เรามีเรื่องอะไรก็ว่า ๆ ไปเสียให้มันหมดเรื่องหมดราว แล้วก็เก็บใจเข้าหีบ เข้าปัดของตน เมื่อถึงเวลานั่งสมาธิแล้ว ไม่ต้องเก็บมากังวลนึกถึงสิ่งใด ๆ เลย

6. **ถ้าจำเป็นจะต้องเข้าไปอยู่ในหมู่คณะ เราจำเป็นจะต้องรู้จักจิตใจและมรรยาทซึ่งกันและกัน** ต้องหมุนให้กลมกลืนกัน ต้องรู้จักกาลเทศะอันควรไม่ควร เหมือนตะปูที่เขาใช้ตอกไม้ ถ้าเรานำไปตอกดินมันก็ไม่ได้ผล หรือเสียมเขาใช้สำหรับขุดดิน เรานำไปขุดกระดานก็ย่อมไม่ได้รับผลเช่นเดียวกัน ฉันใด การไม่รู้จักใช้มรรยาททางกาย วาจา ให้เป็นไปในทางที่ถูกที่ควรก็ย่อมไม่เป็นคุณประโยชน์ฉันนั้น

7. การปรับปรุงมรรยาท ทางกาย วาจาของตน ให้มีความสามัคคีเป็นไปในทางเดียวกัน ย่อมจะทำให้เกิดความมั่นคงในหมู่คณะและสามารถผูกหลักอันดีของตนให้แน่นอน ใช่แต่เท่านั้นยังสามารถชักจูงผู้อื่นให้เข้ามาสู่ความดีได้ด้วย เหมือนเชือกปอสั้น ๆ ที่เขารู้จักควั่นต่อกันเข้า ก็กลายเป็นสายยาวหลาย ๆ กิโล ถ้าควั่นเป็นเกลียว 3 เส้น รวมกันอีกก็ยิ่งเหนียวแน่นสามารถโยงเรืออื่นให้ข้ามมหาสมุทรได้ ดูแต่ไม้ขอนหนัก ๆ เวลาจะยก เขาพูด “เฮโล” คำเดียวแล้วตั้งใจยกพร้อมกันก็ยังเบาหวิวเหมือนไม่ถึงกิโล เหตุนั้น **สามัคคีจึงนำมาซึ่งประโยชน์สุข**

8. **ดวงจิต** ถ้ามันไม่ได้อยู่ในตัว มันก็อ่านตัวเองไม่ออก

9. **บุคคลดี** แต่ทำความประพฤติไม่ดี ไปอยู่ที่ไหนก็เป็นคนหนัก มีรอยแตกรอยร้าว ท่านจึงเปรียบบัณฑิตหรือคนทำความดีว่าเป็น **คนเบา เหมือนเท้าแมว** ตัวมันก็มีปุย เท้ามันก็เก็บเล็บไว้ได้ ถึงคราวใช้ก็กางออก ไม่ถึงคราวใช้ก็ซ่อนไว้ในอุ้งเท้า เหยียบกระดานก็ไม่มีรอยตีน เหยียบพื้นดินก็ไม่มีรอยเล็บ

10. **คนพาล** หรือคนที่ทำตัวไม่ดีท่านเปรียบเทียบว่าเหมือน **เท้าสุนัข** เหยียบพื้นกระดานก็ได้ยินเสียง เหยียบพื้นดินก็เห็นรอย เป็นคนหนัก เหมือนคนที่หกล้มก้นกระแทกลงดิน ก็จะเห็นเป็นรอยก้นจมอยู่ในพื้นดิน ไปที่ใดไม่มีคนสรรเสริญ มีแต่คนติฉินนินทา ทำให้แตกสามัคคีในหมู่คณะและเพื่อนฝูง

16 พฤษภาคม 2502

1. **กิเลส เปรียบเหมือนเงาตัวของเรา** แม้จะอยู่ในที่แจ้งหรือที่มืด ก็มีติดอยู่กับตัวเราเสมอนี้อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งเหมือนกับเงาที่ติดอยู่ในกระจกหรือฟิล์ม เวลาที่เราถ่ายรูปอะไร มันก็ไปติดเป็นภาพอยู่ในแผ่นกระจกหรือฟิล์มนั้น กิเลสที่ประจำตัวอยู่เสมอได้แก่ **“อวิชชา”** ถึงเราจะหนีขึ้นเครื่องบินไป เราก็ไม่พ้น มันจะต้องติดตามเราไปด้วยทุกหนทุกแห่ง จะขึ้นเขามันก็ไปด้วย จะลงห้วยมันก็ไปตาม กิเลสอย่างนี้มองเห็นได้ยาก ต้องออกไปกลางแจ้งจึงจะมองเห็น

หมายความว่าถ้าเรามัวไปกังวล เกี่ยวข้องอยู่แต่ภาระในบ้านและครอบครัว เราก็ไม่สามารถจะและเห็นมันได้ ต้องสลัดหมู่ออกไปหาที่วิเวกสงบสงัดคนเดียว แล้วเจริญสมาธิภาวนา เราจึงจะมองแลเห็นได้

2. กิเลสอวิชชา ติดอยู่กับจิต ไม่ใช่ติดอยู่กับกาย ถ้าจะเปรียบทางวิทยาศาสตร์ ก็เหมือนกับ **ไวตามิน** หรือ **โอชารส** ที่ติดอยู่กับวัตถุซึ่งเราไม่สามารถมองเห็นด้วยตา เปรียบอีกอย่างหนึ่งก็เหมือนกับเชื้อแป้งในเมล็ดข้าว ที่ทำให้เกิดพันธุ์งอกเป็นต้นข้าว ถ้าใครไม่อบรมสะสมดวงจิตด้วยสมาธิ ก็จะไม่แลเห็นกิเลสชนิดนี้ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือ ครูบาอาจารย์ก็ไม่สามารถเข้าไปช่วยล้างให้หมดมลทินได้

3. อวิชชา แปลว่า "รู้เงา ๆ" เหมือนตาแก่ที่แลเห็นตอไม้ลอยน้ำมาตะคุ่ม ๆ ก็นึกสำคัญว่าเป็นผี มิได้รู้ซึ่งความจริงของสิ่งนั้น

4. ดวงจิต ที่เคลื่อนไป เขาเรียกว่า **จุติ** เคลื่อนไปในวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตาเราก็รู้ เรียกว่า "จุตูปปาตญาณ" รู้การเสมอภาค แปร ดับ ของธาตุต่าง ๆ คือดิน น้ำ ลม ไฟ ถ้าธาตุเหล่านี้ไม่มีการแปรเปลี่ยนแล้ว เราก็ต้องตาย อยู่ไม่ได้ เช่นข้าวเรากินเข้าไปแล้วไม่ย่อยถ่ายออก เราก็ต้องท้องขึ้น ท้องเฟ้อ อยู่ไม่ได้ ธาตุน้ำตาลไม่แปรเป็นจืด เราก็ต้องเป็นเบาหวานตายแน่ ลมหายใจเข้าไม่กลับออกมา ก็ต้องตาย

5. วิปัสสนา คือเห็นตาม "อนุโลม" อย่างหนึ่ง เห็น "ปฏิโลม" อย่างหนึ่ง เห็นอนุโลมคือเห็นตามเขาว่า อย่างนี้อาจเป็น "วิปัสสนูปกิเลส" ได้ การเห็นปฏิโลมคือเห็นตามที่เขาไม่ว่าเช่นเห็นว่าอะไร **ที่ไม่เที่ยง** นั่นแหละ มันเที่ยง อะไรที่มันเป็น **ทุกข์** นั่นแหละเป็น สุข อะไรที่เป็น**อนัตตา** นั่นแหละเป็น **อัตตา** เห็นอย่างนี้เป็น **วิปัสสนาญาณ**

6. พุทธะ หมายถึงชื่อของ**ดวงจิตที่ไม่มีบาป** มีแต่ **บุญ** คือ **ความสบาย**

7. การปฏิบัติธรรม ให้ประโยชน์ 2 อย่าง คือ 1. ทำความร่มเย็นเป็นสุขให้แก่ตนเองและผู้อื่น 2. เป็นเกียรติแก่พระศาสนา

17 พฤษภาคม 2502

1. คนเรามีแต่ตาอย่างเดียว ย่อมใช้การอะไรไม่ได้ ต้องอาศัยแสงสว่างของดวงอาทิตย์ ดวงจันทร์ หรือดวงไฟด้วย จึงจะใช้มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้

2. กระแส แสง รัศมี หรือเจตสิก คืออาการของจิตที่แล่นออกไปเป็นคลื่นอยู่ในอากาศ ที่เปรียบเหมือนแสงของดวงอาทิตย์หรือดวงไฟ ซึ่งจะทำให้ตาของคนเรามองเห็นสิ่งทั้งหลายในโลกได้

3. เวลาเรานึกถึงบุคคล หรือวัตถุอันใด กระแสของจิตย่อมแล่นออกไปสู่คนนั้นหรือวัตถุนั้น กระแสของดวงจิตที่ได้อบรมด้วยสมาธิอันแก่กล้า ย่อมจะมีอำนาจแรงยิ่งกว่าระเบิดปรมาณูที่สังหารโลก

4. กระแสหรือรัศมีแห่งธรรม ซึ่งมีประจำจิตของบุคคล เปรียบเหมือนกับแสงสว่างซึ่งเป็นเครื่องคุ้มครองป้องกันทรัพย์สมบัติของเรา ให้โจรผู้ร้ายปล้นขโมยไปได้ยาก ตัวอย่างเช่น ตู้เซฟของเรามีแสงไฟหรือแสงสว่างส่องอยู่ ย่อมไม่ทำให้โจรผู้ร้ายกล้าย่องเข้ามาเปิดได้ ถ้ามันตั้งอยู่ในที่มืด อันปราศจากแสงไฟหรือแสงสว่างแล้ว ก็ย่อมเป็นโอกาสให้คนร้ายเข้ามาลักสิ่งของภายในเซฟของเราได้โดยง่าย หรือบ้านของเราเปิดไฟไว้สว่าง ขโมยย่อมหาโอกาสเข้ามาได้ยาก นี่ฉันใด **ดวงจิตที่มีกระแสหรือรัศมีแห่งธรรมปกคลุมหุ้มห่ออยู่ ย่อมพ้นจากภัยแห่งกิเลสมารและนิวรณธรรม** เป็นเหตุให้ถึงความบริสุทธิ์ได้

5. **กระแสหรือรัศมีแห่งธรรมนี้ ย่อมเกิดได้จากการเจริญสมาธิภาวนา** อย่างเรื่องในสมัยพุทธกาลเรื่องหนึ่ง มีภิกษุราว 50 องค์ นั่งเจริญสมาธิรวมกัน หันหน้าเข้าไปยังต้นไทรต้นหนึ่ง และได้พร้อมกันส่งกระแสจิต แผ่เมตตาให้หมู่นกทั้งหลาย ที่จับอยู่บนต้นไทรนั้น แม้ว่านกบางตัวจะบินลงมาจิกที่ศีรษะบ้าง ขี้รดบ้าง และจับตาอยู่ตามไหล่ตามจีวรบ้าง หรือลูกไทรจะตกลงมาบนตักบ้างก็ตาม พระภิกษุเหล่านั้นก็มิได้เคลื่อนไหวอิริยาบถ หรือสนใจกับสิ่งเหล่านี้ คงนั่งเจริญสมาธิภาวนาอย่างสงบเงียบ โดยปราศจากเสียงพูดเสียงไหวตัว หรือแสดงมรรยาทผิดปกติอันใด นกทั้งหลายก็พากันร่าเริง ไม่หนีไปทางไหน บินวนเวียนอยู่แต่ ณ ที่นั้น พฤติการณ์อันนี้เป็นเหตุให้นายพราน 6 คน ซึ่งถือธนูหน้าไม้จะชวนกันมายิงสัตว์พากันแปลกประหลาดใจเป็นอย่างยิ่ง เมื่อท่านออกจากสมาธิแล้ว นายพรานจึงเข้าไปถามพระภิกษุเหล่านั้นว่า "พวกท่านนี้พากันมาทำอย่างไร นกทั้งหลายจึงไม่บินหนี เหมือนกับเวลาที่มันเห็นพวกของเราเข้ามาใกล้" และภิกษุได้อธิบายถึงการรักษาศีลภาวนาและเจริญธรรมแผ่นเมตตาให้นายพรานฟังจนเข้าใจ ทำให้นายพรานทั้ง 6 คน เกิดความศรัทธาเลื่อมใสขอเป็นสานุศิษย์และบวชตามบ้าง แล้วได้พากันจริญเมตตาภาวนาด้วยความตั้งใจจริง ๆ แม้จะได้รับทุกข์เวทนาในร่างกาย อันเนื่องมาแต่กรรมที่ตนได้ทำไว้แล้วบ้างเพียงใดก็ดี ก็ได้พยายามอดทน ต่อสู้กับมารทั้งหลายจนได้บรรลุพระอรหันต์ สำเร็จก่อนพระที่บวชก่อนนั้นเสียอีก นี้เป็นเรื่องซึ่งชี้ให้เห็นผลแห่งอำนาจกระแสจิตที่บริสุทธิ์ อันเกิดจากการอบรมสมาธิ

6. บุคคลที่กล่าวว่า เวลามีทุกข์ภัยไข้เจ็บ ไม่เห็นพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จะช่วยได้สักทีนั้น ก็เป็นเพราะผู้นั้นมิได้ปฏิบัติให้ถึงธรรมจริง ๆ คือทำไม่จริงไม่จัง คุณพระพุทธ **พระธรรม และพระสงฆ์** มิได้แทรกซึมเข้าไปถึงดวงจิตดวงใจของผู้นั้น เหตุนั้นท่านจึงไม่สามารถกำจัดทุกข์ภัยโรคให้แก่ผู้นั้นได้ **ต้องลงโทษด้วยตัวของตัวเองว่าไม่จริงต่อท่านจึงจะถูก**

7. จงเอาพระพุทธคุณฝังเข้าไปในลมหายใจเข้า และลมหายใจออกเสมอ บุคคลนั้นจะไม่พบกับความทุกข์ยากลำบากใจ เหมือนดังที่เขากล่าวกันว่า "นิมนต์พระเข้าไปในบ้านละ มันสบ๊าย-สบาย ไม่เหมือนกับเชิญคนเข้าไปในบ้านเลย" ทั้งนี้ก็เพราะพระท่านไม่ทำความเดือดร้อนวุ่นวายให้ใคร ๆ มีแต่จะให้ความดีความสุขและความเย็นอย่างเดียวเท่านั้น ตรงกันข้ามกับคนธรรมดาหรือคนที่ไม่ดี ซึ่งเข้าไปในบ้านก็มักจะทำความเดือดร้อนให้เสมอ

8. พระพุทธเจ้าท่านทรงมีอานุภาพยิ่งใหญ่กว่าเทพยดาและมนุษย์ทั้งหลาย พระสรีระร่างกายของท่านก็ใหญ่มาก ซึ่งคนเราพากันสร้างองค์ท่าน คือพระพุทธรูป มาตั้งแต่สมัยโบราณ จนบัดนี้ก็ยังไม่รู้จักแล้วเสร็จพอเพียงกันสักที พระโอษฐ์ท่านก็กว้างใหญ่ ทรงตรัสอะไร ๆ ไว้ครั้งเดียว ก็มีผู้นำมากล่าวไม่รู้จบสิ้น ได้แก่พระธรรมคำสั่งสอน ที่พระสงฆ์ท่านได้ร้อยกรอง ผูกเป็นคัมภีร์มาเทศนาให้เราฟังอยู่ทุกวันนี้ พระโอษฐ์ท่านเล็กนิดเดียว แต่พระวาจาของท่านเป็นของใหญ่มหัศจรรย์จึงเรียกว่าท่านมีพระโอษฐ์กว้าง พระเนตรของท่านก็กว้างใหญ่ เป็นโลกวิทู รู้แจ้ง เห็นแจ้งตลอดโลก ลักษณะของคนดีย่อมมีความใหญ่ยิ่งเป็นอย่างนี้

9. **ของใหญ่** ย่อมมาจาก **ของเล็ก** ก่อนที่พระพุทธเจ้าของเราจะทรงเป็นใหญ่ ท่านก็ได้ทำพระองค์ของท่านให้เล็กเสียก่อน คือตัดขาดจากสกุลกษัตริย์ เสด็จไปอยู่โดดเดี่ยวในป่าใต้ควงไม้ศรีมหาโพธิ์ ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ทรงกระทำลม **อัสสาสะ ปัสสาสะ** ให้ละเอียดแคบเข้าทุกทีจนน้อยที่สุด ก็ดับสนิทไม่มีเศษเชื้อแห่งกิเลสอาสวะ ทรงรู้แจ้งในธรรมวิเศษตรัสรู้พระอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ดวงพระหฤทัยของพระองค์ซึ่งทำให้เล็กที่สุดแคบที่สุดนั้นเอง ได้ระเบิดออกมาเป็นคุณความดี ปรากฏแก่ปวงชนชาวโลกอันประจักษ์แก่พวกเราทั้งหลายสืบมาจนทุกวันนี้ **ฉะนั้นขอให้พวกเราจงพากันตั้งใจปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่ในสมาธิภาวนาจริง ๆ** ไม่ต้องคิดหน้าคิดหลังห่วงใยไปทางอื่น เมื่อจิตของเราแน่วแน่เป็นสมาธิแล้ว วิชาทั้งหลายต่าง ๆ ก็จะพลอยได้ติดตามมาเองโดยไม่ต้องไปคอยพะวงถึง ไม่ต้องไปคิดอยากโน่นอยากนี่ มันก็มีมาเอง เขาว่า "คนที่โลภมากมักจะได้กินน้อย คนอยากเท่านิ้วก้อยจะได้กินเท่าหัวแม่มือ" นี่ก็ควรสังวรไว้

10. ใจที่คิดกว้าง แส่ส่ายออกไปตามสัญญาอารมณ์ภายนอกนั้น ทำให้ดวงจิตขาดพละกำลังที่จะใช้ในกิจการต่าง ๆ จะคิดจะทำสิ่งใดก็สำเร็จได้ยาก เหมือนปากกระบอกปืนมัน

กว้าง เอาลูกปืนก้อนเล็กใส่ลงไปมันก็หลวม ยิงออกไปไม่แรงเท่าใด ถ้าลำกล้องมันยิ่งแคบใส่ลูกปืนเข้าไป เวลายิงออกยิ่งแรงมาก เหมือนจิตที่รวมแคบเท่าใด ลมหายใจก็จะละเอียดเข้า ๆ จนหายใจทางเส้นขนได้เป็นดีที่สุด จิตชนิดนี้จะมีอำนาจแรงยิ่งกว่าระเบิดปรมาณู

11. ชาวสวนที่มีปัญญา เขาได้กล้วยช่วยทำสวน มะม่วงช่วยทำสวน ไม่ต้องใช้เงินลงทุนเป็นจำนวนมาก คือค่อยถางค่อยปลูกค่อยเก็บค่อยขาย ค่อยทำไปทีละน้อย ๆ จนทวีออกไปได้มากเข้า ๆ ทุกที แรงก็ไม่เหนื่อยมาก ทุนก็ลงแต่น้อย แต่ได้ผลมากยั่งยืน และยืดยาวแพร่หลาย ส่วนคนโง่ไม่มีปัญญา มีสวนกี่ขนัด มีนากี่ร้อยไร่ก็ทุ่มเทจ้างคนมาขุดมาถางมาคราดแล้วก็หว่านข้าวหรือเพาะต้นผลไม้เต็มไปหมดในคราวเดียว พอฝนแล้งไม่มีน้ำหล่อเลี้ยงสัก 3 วัน หรือ 7 วันเท่านั้น ข้าวก็แห้ง ต้นไม้ก็ตายเกลี้ยง หญ้าก็ขึ้นรกเต็มสวนเต็มนาไปหมด ไม่มีปัญญาจะทำอะไรได้ เพราะมันกว้างใหญ่มาก จะจ้างเขาอีกก็ไม่มีทุน เพราะทุ่มเทไปเสียคราวเดียวหมด ก็ได้แต่นั่งเอามือกอดเข่าทำตาปริบ ๆ ทุนก็หายกำไรก็หมด นี่เป็นลักษณะของคนโลภ ส่วนคนที่ค่อยทำค่อยไป ก็ย่อมจะได้ผลกว้างใหญ่ไพศาลออกไปทุกที

โอวาทตอนหนึ่ง ในวันวิสาขบูชา

คืนวันที่ 22 พฤษภาคม 2502

ในทางคริสตศาสนา บุคคลใดทำความผิดหรือกระทำบาปอะไรไว้ ก็ไปขอล้างบาปล้างโทษของตน โดยเข้าไปสารภาพความผิดกับพ่อบาทหลวง แล้วพระเจ้าก็จะทรงเมตตายกโทษให้แก่คนนั้น ให้พ้นจากบาปความผิด และถึงความบริสุทธิ์ได้ แต่ในทางพระพุทธศาสนาของเรามิได้เป็นเช่นนั้น ถ้าบุคคลผู้ใดทำความผิด บุคคลผู้นั้นจะต้องเป็นผู้แก้ความผิด เพื่อลบล้างโทษลบล้างบาปด้วยตนของตนเอง หมายความว่า เมื่อบุคคลใดมีกิเลสเกิดขึ้นในดวงใจ ผู้นั้นก็จักต้องพยายามแก้ไขตนเองให้พ้นจากกิเลสนั้น ๆ แล้วผู้นั้นจึงจะพ้นจากทุกข์จากโทษได้ เปรียบเหมือนบุคคลที่ดื่มยาพิษเข้าไป มีอาการเจ็บปวดในไส้ในพุงทุรนทุราย แล้วจะวิ่งไปหานายแพทย์บอกว่า **"คุณหมอ, ฉันกินยาพิษเข้าไป มันปวดท้องเหลือเกิน ขอให้คุณหมอช่วยกินยาแก้ให้ฉันหายทีเถิด!"** อย่างนี้มันย่อมแก้กันไม่ได้ ถ้าขืนให้หมอกินยาแทนคนไข้แล้ว คนไข้นั้นก็จะต้องมีหวังตายอย่างแน่นอน ฉะนั้น จึงขอให้พวกเราเหล่าพุทธบริษัทจงพากันเข้าใจ ดังนี้คือเราต้องชำระล้างกิเลสของเราเองด้วย **"ธรรมะ"** ซึ่งเป็น **"พุทธโอสถ"** จึงจะพ้นจากบาปจากทุกข์จากโทษภายในจิตใจของตนได้ ไม่ใช่ขอให้พระพุทธเจ้าช่วยแก้และล้างบาปให้เรา พระพุทธเจ้าท่านทรงเป็นเพียง **"นายแพทย์"** ผู้ประทานตำหรับตำราและผสมยาไว้ให้เราเท่านั้น เมื่อเรามีโรคอันใด ก็ต้องรู้จักรักษาเองแก้เอง จึงจะหายจากโรคนั้น ๆ ได้ ฯ

อบรมสมาธิตอนค่ำ

26 พฤษภาคม 2502

1. สำหรับพระภิกษุสามเณรที่จาริกไปยังสถานที่ต่าง ๆ ในเวลาออกพรรษานั้น ถ้าไปเพื่อประโยชน์ส่วนตัวและผู้อื่นก็ควรไป ถ้ามิเช่นนั้นแล้วก็ไม่บังควรฯ

2. **การปฏิบัติธรรม** เปรียบเหมือนการเดินทาง ถ้าเรารู้ตัวว่าจะเดินผิดทาง ก็ให้หยุดยับยั้งไว้เสียก่อน อย่าเพิ่งเดินต่อไป หรือมิฉะนั้นก็ถอยหลังกลับไปที่เก่าเพื่อหาทางเดินใหม่ให้ถูกต้อง ถ้าจะเปรียบกับการสังคมในหมู่คณะแล้ว ก็คือสิ่งใดถ้าเรารู้สึกว่าไม่ตรงกันในทางมรรยาท การทำ การพูดจา หรือในทางความคิดเห็นแล้ว ก็ควรหยุดยับยั้งไว้เสียก่อน จนกว่าเราจะมองเห็นความถูกผิดที่แน่นอน หรือเวลาและโอกาสที่สมควรจะพูดจะทำแล้ว จึงควรดำเนินต่อไป ถ้ามิฉะนั้นแล้ว ก็อาจจะเกิดความไม่พอใจขุ่นเคืองขัดแย้ง โต้เถียง ทะเลาะวิวาทกันขึ้นได้ เป็นเหตุให้แตกสามัคคี ควรรู้จักแก้ไขอะลุ้มอล่วยผ่อนสั้นผ่อนยาวซึ่งกันและกัน หมู่คณะนั้นจึงจะมีความเจริญได้ ฯ

3. คนเราที่อยู่ในหมู่คณะร่วมกัน ย่อมมีความแตกต่างกันหลายประเภท คือมีความเหลื่อมล้ำต่ำสูง ไม่เสมอภาคกันในทางมรรยาทบ้าง การพูดจา ความคิดเห็น เจตนา และความจริงบ้าง บางคนนั้นบางอย่างก็ตรงกัน บางอย่างก็ไม่ตรงกัน บางคนเจตนาดี พูดก็เพราะ บางคนเจตนาดีแต่พูดไม่เพราะ บางคนเจตนาไม่ดีแต่พูดเพราะก็มี บางคนเราพูดดีเขาพอใจ บางคนเราพูดไม่ดีแต่เขาพอใจ และบางคนเราพูดดี แต่เขาไม่พอใจก็มี ฉะนั้นบุคคลที่จะอยู่ร่วมกันได้ด้วยความราบรื่น ต้องอาศัยเป็นผู้มี **"วิชา"** มีปัญญาปรับปรุงแก้ไขเรื่องของตัวเอง และเรื่องของคนอื่นให้กลมกลืนกันได้ คือต้องรู้จักตัวเอง รู้จักบุคคล รู้จักเวลา และรู้จักสถานที่ ฯลฯ

4. เรื่องของคนเรานี้ย่อมมีทั้งผิดและถูก ไม่ใช่ว่าจะผิดเสมอไป เหมือนการอ่านและเขียนหนังสือนั้น บางทีก็เขียนถูกแต่อ่านผิด บางทีก็เขียนผิดแต่อ่านถูก มันมีพลั้ง มีเผลอ มีหลง

มีลืมก็ควรให้อภัยตักเตือนซึ่งกันและกัน รู้จักผ่อนหนักผ่อนเบา เหมือนคน 4 คน จะหามซุงต้นเดียวกันคนข้างหน้าแบกทางโคนใหญ่ ย่อมหนักมากหน่อย คนอยู่ตอนกลางและตอนปลายก็เบาลงไปทุกที ถ้าสามคนหลังไม่ช่วยแรงประคับประคองกันไว้ เมื่อคนข้างหน้าหนักมากแบกไม่ไหว ทิ้งซุงลงทีเดียว ก็ต้องล้มฟาดมาทับคนข้างหลัง ๆ ให้ชวดเซบี้แบนกันไปหมด **ผู้เป็นหัวหน้าหรือประมุขย่อมจะต้องบริหารงานหนักกว่าใคร ๆ ถ้าคนรอง ๆ ลงมาไม่ช่วยดูแลแทนบ้าง กิจการงานก็ไม่สามารถจะดำเนินก้าวหน้าไปสู่ความเจริญได้** ฉะนั้นขอให้พวกเรา (สานุศิษย์) มีความสามัคคีกลมเกลียวกัน และรู้จักปรับปรุง แก้ไขมรรยาททางกาย วาจา และความคิดเห็นของตน ๆ ให้เป็นไปในทางเดียวกัน ก็จะมีความสงบสุขฯ

5. การพูดสั่งสอนและตักเตือนกันนั้น บางคนต้องใช้สอนด้วยคำพูดหยาบ บางคนก็ต้องใช้คำละเอียด บางคนก็ต้องใช้ทั้งพูดหยาบและพูดละเอียด จึงจะสามารถอธิบายให้เข้าใจกันได้ ถ้าพูดทั้งหยาบทั้งละเอียดก็ยังไม่สำเร็จแล้ว ก็ต้องเตะทิ้งลงน้ำเลย หมายความว่าให้ฆ่าเสียด้วยใจ คือไม่ให้สนใจด้วย ทอดธุระหมดกังวลกันทีฯ

6. คนที่ไม่มี **"วิชา"** โดนน้ำลายงูพิษนิดเดียวก็สลบแทบตาย แต่คนที่มี **"วิชา"** แล้ว น้ำลายจากเพดานงูพิษ เขาก็เอามาทำยารักษาโรคงูกัดเป็นอาชีพร่ำรวยได้ฯ

7. **"มหาบัณฑิต"** คือผู้ที่รู้จักใช้มรรยาทความดีของตนให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่น **"นักปราชญ์"** คือผู้ที่สร้างความดีในการคิดพูดและทำให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นฯ

8. ในทางโลก คนใดต้องการ **"วิชา"** ก็ต้องไปเข้าโรงเรียนหัดอ่านเขียนตั้งแต่ ก.ไก่ ข.ไข่ ฯลฯ ไปจนจบวิชาชั้นประถม มัธยม และอุดม ส่วนในทางธรรมก็เช่นเดียวกัน ผู้ใดต้องการมีวิชา ก็ต้องหัดอ่านตั้งแต่ ก.ไก่ ข.ไข่ ฯลฯ เสียก่อน แต่หนังสือแบบเรียนในทางธรรม ไม่เหมือนกับแบบเรียนในทางโลก บทแรกทีเดียวต้องเรียนว่า **"เกสา"** แปลว่า **ผม** คือตัว ก.ไก่ **"โลมา"** แปลว่า **ขน** คือตัว ข.ไข่ ถัดจากนี้ก็ถึง **"นขา"** แปลว่า **เล็บ** **"ทันตา"** แปลว่า **ฟัน** **"ตโจ"** แปลว่า **หนัง**, **"มังสัง"** แปลว่า **เนื้อ** ฯลฯ จนจบบทที่ 1 ซึ่งมี 32 ตัว (คือกายคตาสติ) แล้วก็อ่านต่อไปถึงบทที่ 2 คือธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ (มหาภูตรูป 4) ต่อไปก็อ่านตัวโต ๆ ว่า **"หญิง"** (อิตถีภาวะ) **"ชาย"** (ปุริสภาวะ) ตัวโต ๆ นี้มันก็ยากหน่อย ต้องกระจายแตกออกไปอีกเป็นธาตุ ขันธ์ อายตนะ อินทรีย์ จนจบถึงจะเกิดเป็น **"วิชา"** ขึ้นในตัว เรียนอย่างนี้ฝรั่งเขาเรียกว่า Psychology (ไซโคโลยี่) แปลว่าวิชาจิตศาสตร์ เมื่อมีวิชาอันนี้แล้วจึงจะเป็นครูบาอาจารย์สอนคนอื่นเขาได้ฯ

9. คนที่มี **"วิชาธรรม"** นี้แล้ว ย่อมจะต้องได้เป็นใหญ่เป็นโต **"ตา"** ก็โต จะเปิดกว้างเท่าไร ๆ ทั้งวันทั้งคืนก็ไม่มีขี้ผงปลิวเข้าไปได้ เพราะมี **"แว่น"** (คือปัญญา) โทษทั้งหลายก็มิได้ไหลเข้าไปถึงดวงใจ คนตาเล็กนั้นมองอะไรไม่ค่อยเห็น ลูกมันเล็กนิดเดียว ลืมกระพริบ ๆ ของอยู่ในตัวเองใกล้ ๆ ก็มองไม่เห็นถนัด ลืมนาน ๆ หนังตาไม่ปิดก็แห้ง หลับนาน ๆ หนังตาไม่เปิดก็มืด **"หู"** ก็ใหญ่ ลมพัดไม่กระดิก ฟังอะไรก็ดีไปหมด **"จมูก"** ใหญ่ หายใจก็เป็นบุญไปหมด คือมีแต่ **"พุทโธ ๆ"** ไหลเข้าไป หอมเหม็นก็เป็นบุญไปหมด ปากกว้าง ลิ้นใหญ่ กินได้ทุกอย่างทั้งดีทั้งชั่ว เพราะรู้จักกิน รู้จักคาย **"กาย"** ใหญ่ นอนได้ทุกแห่ง เพราะไม่มีแผล โลกเป็นที่อยู่ของเรา อยู่ได้ไม่ถือว่าเป็นของใคร **"ใจ"** ก็ใหญ่ไม่ตกไปในหลุมของโลกีย์ ความใหญ่มีผลดีดังนี้ ๆ

10. **"โลกธรรม 8"** เป็นความชั่ว เป็นความทุกข์ เหมือนตัวหมัดตัวเหาตัวเล็น ซึ่งมันจะต้องกัดกินเลือดของเราทุกครั้ง ส่วนความดี เป็น **"เครื่องชำระ"** มันจะต้องล้างกาย วาจา ใจของเราให้สะอาดอยู่เสมอฯ

11. ถ้าเราเอา **"สติ"** นั่งกับราคะ โทสะ และโมหะไว้เสมอ ๆ มันจะทนอยู่ไม่ได้ ต้องตายไปเหมือนเรานั่งทับต้นหญ้าอยู่ตลอดเวลา 3 เดือนไม่ลุกขึ้นไปไหนเลย หญ้ามันจะต้องเหือดแห้งจมไปกับพื้นดิน จะงอกเงยขึ้นมาไม่ได้เป็นอันขาดฯ

12. **"วิราคะ"** เกิดจาก **"ราคะ"** **"ความดี"** ก็เกิดจาก **"ความชั่ว"** คือเมื่อใจเราเกิดราคะ โทสะ โมหะขึ้นขณะใด ก็ให้มองดูมันอยู่อย่างนั้นแหละ อย่าหนีไปไหน **มองดูมันให้เต็มหน้า อย่าไปดูข้าง ๆ** แล้วมันจะต้องหนีหายคลายไปเอง ทนอยู่ไม่ได้ เหมือนคนเรา ถ้าดูอะไรนาน ๆ แล้วมันทำให้เบื่อ เพราะฉะนั้นผู้หญิงสวย ๆ เขาจึงหวงกัน ไม่อยากให้ใครดู เพราะการดูจริง ๆ นาน ๆ มันอาจทำให้เกิดความคิดเห็นบางอย่างขึ้น คนสวยก็จะกลายเป็นคนไม่สวย เช่นสามีภรรยาถ้ามองหน้ากันนาน ๆ ก็คงอยู่ไม่ได้ฯ

13. ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม (คือร่างกายของเรานี้) เปรียบเหมือนกับเด็ก คอยแต่จะอ้อนจะกวนเอาโน่นเอานี่ ต้องคอยเลี้ยงคอยปลอบคอยเอาอกเอาใจอยู่ทุกเวลา พระอริยเจ้าท่านจึงให้ปล่อยวางมันเสีย ถ้าจะมัวมาป้อยออยู่กับเด็กวันยังค่ำ เราก็จะต้องตายก่อนแน่ ถ้าปล่อยวางร่างกายไปตามสภาพของมันเสียได้ ดวงจิตของเราก็จะมีอิสระ ฯ

14. **"ดวงจิต"** นี้ ถ้าเราให้หมุนไปตามความดี ความชั่วก็ต้องแหลกราน ถ้าปล่อยได้ก็จะละ **สังโยชน์** ได้ฯ

อบรมพิเศษตอนกลางคืน

26 พฤษภาคม 2502

(พระบุญกู้ อนุวฑฺฒโน บันทึก)

1. คนเรานั้นจะดีขึ้นได้ก็ต้องอาศัยการฝึกฝนตนของตนเอง หรือที่เรียกว่าต้องศึกษาปรับปรุงตนเองอยู่เสมอ จึงจะเป็นคนดีได้ มิใช่ปล่อยให้มันดีขึ้นมาเอง คนเรามิใช่อยู่ได้เพียงคนเดียว จำจะต้องติดต่อเกี่ยวข้องกับผู้อื่นอยู่บ้าง ฉะนั้นต้องรู้จักวางตัวให้ดีในเรื่องนี้ ฯ

2. หลักในการคบหากับผู้อื่น มีหัวข้อสังเขปดังนี้ คือ 1. ให้รู้จักกาลเทศะ 2. ให้รู้จักสังคม 3. ให้รู้จักตน และ 4. มุ่งประโยชน์ตนประโยชน์ท่าน อย่าให้ยิ่งหย่อนกันมากนัก ฯ

3. ในการติดต่อคบหาสมาคมกันนั้น ขอให้นึกไว้ว่า คนเรามันไม่เหมือนกัน เช่นนิ้วมือก็ยังมีขนาดต่าง ๆ กันไป แต่ละคนก็ล้วนเป็นคนด้วยกัน แต่อุปนิสัยใจคอที่จะเหมือนกันหายากนัก ฉะนั้น การติดต่อกับผู้อื่นจึงเป็นของสำคัญ ต้องรู้จักระมัดระวัง เพราะบางทีเราเจตนาดีเขาก็เจตนาดี แต่เมื่อความคิดนึกบางทีไม่ตรงกัน ก็อาจผิดใจกันได้ ฯ

4. ในการร่วมงาน ถ้ารู้สึกขัดกันอย่าขืนทำต่อไป เช่นในการเดินทาง เมื่อรู้สึกว่าเดินทางผิดก็ให้หยุดอยู่ หรือถอยกลับทางเดิม เมื่อความเห็นขัดกัน ให้ต่างฝ่ายต่างยับยั้งไว้ ถ้าขืนทำหรือคบกันต่อไป เพื่อนก็อาจจะกลายเป็นศัตรู พระพุทธองค์จึงทรงสอนให้คนมี **"วิชา"** เอาไว้ใช้ ฯ

5. การร่วมงานกับผู้อื่น ที่จะให้เป็นผลไปด้วยดี ต้องมีความเข้าใจกัน บางทีเจตนาตรงกันความคิดตรงกัน แต่มรรยาทไม่ตรงกัน คือคนเรามีกำลังไม่เสมอภาคกันไปหมดทุกคน คนอื่นอาจทำอะไรไม่ได้อย่างความคิดนึกของเราก็ได้ ต้องรู้จักเลือก ต้องรู้จักใช้คนให้ถูกทางแล้วยังแยกประเภทความสามารถของคนออกไปได้อีก คือ 1. มีความสามารถ แต่แกล้งทำเป็นไม่สามารถ 2. มีความสามารถจริง ๆ ฉะนั้น ถ้าเราจะใช้คนทำอะไรต้องสังเกตพิจารณาเสียก่อน

ถ้าเราไม่มีปัญญารอบคอบพอ อาจก่อให้เกิดความเสียหายขึ้น หลักสำคัญอยู่ที่ให้แบ่งความดีกัน หมายถึงให้รู้จักเห็นใจเขาบ้าง อย่าเอาแต่ใจเราฝ่ายเดียวฯ

6. การใช้มรรยาทในการพูด บางทีไม่ตรงเจตนา ถ้าต่างคนต่างอ่านกันออกได้ก็จะเป็นการดี บางคนเจตนาดีแต่พูดไม่เพราะ บางคนพูดเพราะแต่เจตนาไม่ดี ฯลฯ ฉะนั้นการหาความสุขจากหมู่คณะต้องอาศัย **"สติ"** มิฉะนั้นอาจเป็นโทษได้ ฯ

7. **คนใดไม่มีปัญญา ไม่มีวิชารอบตัว จะเกิดโทษได้เสมอ** เช่นการกล่าวดีอาจกลายเป็นกรรมไม่ดีไปก็ได้ ถ้าไม่รู้จักการควรไม่ควร ก็จะไม่เป็นที่พอหูเขาทั้ง ๆ ที่เราเจตนาดี บางทีเราเจตนาไม่ดีแต่พอหูเขา ฯลฯ มันหลายอย่าง เราจะฟังแต่เสียงเขาพูดอย่างเดียวไม่ได้ **ต้องเล็งไปที่ใจเขาด้วย** เพราะขณะพูดจิตใจคนมักหมุนไป วิธีที่เขาตอบก็ต้องฟังให้ดี การตอบมีอยู่ 2 อย่าง 1. เขาตอบให้เราแก้ 2. เขาตอบ เขาต้องการแก้ ระวังทางแยกให้ดี คือเมื่อมีข้อขัดแย้งให้รู้จักสังเกต เมื่อไม่เข้าที่ให้เปลี่ยนวิธีพูดเสียใหม่ หรือลองเปลี่ยนภาษาดู เมื่อมีสิ่งใด**สวนแทรก** ก็ให้เปลี่ยนภาษาดูว่าจะเหมาะสมกับเหตุการณ์นั้นหรือไม่? เช่นการอบรมลูก ลูกบางคนชอบเหตุผล บางคนไม่ชอบ ถ้าไม่เข้าใจวิธีอบรมลูกก็อาจเสียคนได้ ฯ

8. พระพุทธเจ้าทรงสอนคนโดย 3 วิธี คือ 1. ต้องใช้วิธีละเอียด 2. ต้องใช้วิธีหยาบ และ 3. หยาบก็ใช้ ละเอียดก็ใช้ ถ้าใช้สามอย่างนี้ไม่เกิดประโยชน์ให้เตะมันทิ้งเลย ฆ่ามันเลย คือไม่สนใจเขาอีกต่อไป (อย่างวิธีฝึกหัดทรมานม้า) ฯ

9. ในเรื่องของหมู่คณะ ขอยกเรื่องของสงฆ์มากล่าวเป็นตัวอย่าง สงฆ์ถ้าอยู่รวมกันตั้งแต่ 4 รูปขึ้นไป คือเป็นสมาคมได้โดยไม่ต้องจดทะเบียนอย่างทางโลกเขา จะทำการบวชนาคก็ได้ รับกฐินก็ได้ ทำอุโบสถก็ได้ ฯลฯ การอยู่ด้วยกันมากองค์เช่นนี้ ต้องมีระเบียบไว้ถือปฏิบัติ เพราะมากคนนั้นก็ย่อมอ่านกันไม่ใคร่ออก เพราะคนเราไม่เหมือนกัน กล่าวคือ 1. มรรยาทไม่เสมอกัน 2. เจตนาไม่เสมอกัน ฯ

สมมุติว่ามีท่อนไม้อยู่ท่อนหนึ่ง คนเดียวแบกจะรู้สึกหนักมาก แต่ถ้า 4 คนช่วยกันแบกหามมันก็จะดูเบาขึ้น ถ้าไม้ท่อนนั้นยาว 4 วา และแบ่งกันแบกในระยะเท่า ๆ กัน คือห่างกันคนละ 1 วา อาจเกิดเรื่อง เกิดเรื่องได้อย่างไร? ก็เพราะน้ำหนักของไม้มันไม่เสมอกัน โคนมันย่อมหนักกว่าปลาย จะถือว่าแบ่งระยะเท่า ๆ กันแล้วเป็นยุติธรรมอย่างนี้ไม่ถูก อาจตีกันขึ้นได้ ทีนี้ถ้ามีปัญญารู้จักคิด ต่างคนต่างเห็นใจกัน ช่วยร่นมาแบกกันให้พอเหมาะ ให้น้ำหนักเฉลี่ยกันพอดี ๆ

ก็จะไปกันได้อย่างสบาย ต่างคนต่างเบา สามารถแบกหามไม้ท่อนนั้นไปถึงยังจุดหมายได้ ฉะนั้นพวกเราทั้งหลายจะมาร่วมคุณงามความดีกัน ก็ต้องรู้จักตื้นลึกหนาบาง รู้จักมรรยาท รู้จักเจตนา รู้จักความคิดของผู้อื่นเขาบ้าง ถ้าอ่านกันออกจะไปอยู่แห่งใด จะไปสร้างความดีที่ไหนก็จะสะดวกมาก มิฉะนั้นจะเกิดขัดกันและก่อความเสียหายขึ้น การทำงานหรือทำอะไรก็ตาม ถ้าทำกันร่วมกันมาก ๆ ขอให้แบ่งงานแบ่งหน้าที่กันให้พอเหมาะ พอสมตามกำลังของกันและกัน ถ้าเห็นเขาจะทนแบกภาระนั้น ๆ ไม่ไหว ผู้มีกำลังมากกว่าก็ต้องช่วยต้องพยุงกันจึงจะอยู่ร่วมกันไปได้ตลอดรอดฝั่ง ฯ

10. การอยู่ร่วมกันในหมู่คณะ ต้องอาศัยความรอบคอบ อ่านมรรยาทของตนทางกาย วาจา ใจ อ่านความคิดและเจตนาของตนให้ถูกต้องดี ถ้าไม่ดีต้องเติม **"สระอี"** ให้มันดี อย่าอ่านด้วยปาก ให้อ่านด้วยใจ ฯ

11. เจตนาเราดีเป็นบุญกุศล เมื่ออันใดมาแทรกแซงเกี่ยวกับบุคคลต้องระวังให้ดี **ปากเรามันกินผีแยะ เช่น หมู เป็ด ไก่ วัว ควาย ฯลฯ อาจมีผีสิง** ฉะนั้น ก่อนจะปล่อยวาทะใดด้วยเจตนาใดก็ตาม ต้องมองซ้ายมองขวาให้ดี เมื่อเห็นเหมาะเจาะดีแล้วจึงค่อยพูด ระวังอย่าให้ผิดมรรยาท ฯ

12. พวกเราเป็น **"สงฆ์"** ขอให้เป็นหมู่หงส์ทอง ไปที่ไหนก็ให้เหลืองอร่าม เป็นเครื่องประดับแก่ญาติโยมที่เคารพนับถือ ถ้าเราบวชเข้ามาเป็นคนดีเป็นที่เคารพของปวงชน พ่อแม่ก็จะเกิดความภูมิใจ ถ้าเราตกต่ำ พ่อแม่ก็จะหน้าบูด เป็นห่วงเป็นใย กลัวเสียชื่อเสียง จะเป็นการบาป ฯ

13. จะเป็น **"ครู"** เขา ก็ต้องอย่าให้มีปมด้อย **"คนรู้มากทำบาปแล้วบาปมาก คนรู้น้อยก็บาปน้อย"** อันนี้ไม่จริงเสมอไป ที่จริงมีดังนี้คือ **"คนรู้ทำบาปน้อย คนไม่รู้ทำบาปมาก"** เช่นคนที่จับถ่านไฟ ผู้ที่รู้ว่าร้อนจะไม่จับมาก เพราะกลัวความร้อน ฯ

14. ต้องเป็นคนละเอียดในมรรยาท ละเอียดในวิชา ละเอียดในความรอบคอบ และอ่านคนให้ออก (ต้องอ่านตนเองให้ออกก่อนด้วย แล้วจึงอ่านคนอื่น) ต้องแสดงมรรยาทกับผู้มีวัยต่างกันให้ถูก จะคบใคร ก็คบได้ประโยชน์ทั้งนั้น ถ้าเรารอบคอบมีสติปัญญา อาจคบใครก็ตามย่อมได้ประโยชน์ทั้งนั้น **ถ้าโง่เสียอย่างเดียว คบนักปราชญ์ก็ไม่เกิดผล** ฯ

15. เจตนาดีแต่พูดไม่เป็น อาจให้โทษได้ ถ้าใช้วาจาให้ถูก อาจเกิดบุญได้มากกว่า เพราะพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า "ปุพฺพเนต เจตนา" เจตนาเบื้องต้น ท่ามกลาง และปลาย ถ้าผู้พูดฉลาดก็จะได้ผลถึง 3 ส่วน มิใช่ส่วนเดียว แต่ก็ยังไม่จัดว่าผู้พูดเป็น**"มหาบัณฑิต"**

คนเราต้องมีเจตนาดี และรู้จักใช้วาทะที่ดี คนมาคบมาหาเขาก็ต้องว่าดี ต่อไปนาน ๆ มาพบหรือมาคบหากันอีกก็ดี การมาคบหาภายหลังก็ย่อมดีตามไปด้วย เช่นเราไปพบใครเข้าคนหนึ่ง ได้สนทนาพูดจากับเขา แม้เมื่อลาจากกันมาแล้ว เราก็ยังระลึกถึงเขาอยู่ จึงถือว่าเขาผู้นั้นเป็นผู้รู้จักพูด ผู้ที่พูดได้อย่างนี้ ท่านเรียกว่า **"มหาบัณฑิต"** ฯ

16. การพูดของคนเรานั้น ลำบากนัก ต้องอาศัยหลักเกณฑ์ มีความรอบรู้โดยรอบคอบ อย่าให้ผิดกาลเทศะ เพราะจะนำมาซึ่งความหายนะ ฯ

17. เรื่องของคนมีหลายอย่าง คือ 1. กายกรรม-มรรยาท 2. วจีกรรม-มรรยาท และ 3. เจตนา-ความคิด เหล่านี้เป็นตัวใหญ่ ๆ ส่วนตัวย่อย ๆ ก็แยกไปทางกายบ้าง ทางวาจาบ้าง และถ้าหลายคนก็ต่าง ๆ กันไป ฯ

18. คนเราเวลาเหนื่อยมักโมโห พบอะไรก็อย่าทึกทัก ต้องนึกซอยออก อ่านหนังสือโดยไม่รู้วิชาก็แย่กว่าเขา เช่นเรียน ก.ข. เราไม่ได้เรียนหนังสือไทย แต่เราเรียน **"วิชา"** อย่าดูถูกหนังสือต่ำ ๆ อาจมี **"วิชา"** ปนอยู่ แต่มิใช่วิชาอาชีพ ซึ่งต้องดูตำราเฉพาะ ชั้น ก. ข. ก.กา. มิใช่ชั้นอาจารย์ ต้องเรียนตำราจึงจะได้วิชาเป็น **"อาจารย์"** ได้ พวกเราจะอ่านซึ่งกันและกันต้องระวังอย่าให้เกิดการดูถูกเขาขึ้นได้ ต้องอ่านกันให้ออก มิฉะนั้นเกิดเรื่อง ฯ

19. บางคนไม่มีวิชา แต่มีเพชร บางคนวิชาดี แต่เพชรไม่มีเสียเลย บางคนไปยกคนที่ไม่มีสาระก็เกิดบาป จึงอาจเสียหายได้ หรือถ้าไปเหยียดหยามคนดีเข้าก็เกิดบาป เสียประโยชน์เหมือนกัน ฯ

20. เข้าใกล้งู ถ้าไม่มีวิชาก็แย่ ถ้ามีวิชาไม่เป็นไร เอาพิษงูมาใช้ได้เสียอีก ถึงมีปานกลางได้ก็ดีพอ อย่างน้อยขอให้มีความดีทรงอยู่ ถ้าเราดีจริง ๆ ก็ให้ขวนขวายให้ดีขึ้นไปอีกโดยรอบคอบ เมื่อใครประพฤติปฏิบัติได้ ควรบำเพ็ญดังนี้ คือ

ดูข้างหน้า ข้างหลัง ดูทางเสื่อม ทางเจริญ ให้เกิดความสามัคคีทั่วถึง มีอิสระ ให้ผลคือไม่จน พอมีพออยู่ อย่างต่ำที่สุดก็ให้ความดีคงที่ ถ้าทำได้ให้ทำความดีรุดหน้า โดยถ้าเรามีสติปัญญารอบคอบให้ขยายไป แต่ถ้าขยายดูไม่เกิดผล ก็ให้รีบแก้ไข ให้รีบหดลงทันที มิฉะนั้นจะเสียผลใหญ่โต ถ้ามันโตแล้วดีก็จงทำไป ประโยชน์ให้มีแก่หมู่ ฯ

21. รู้จักตนของตนก่อน จึงจะรู้จักผู้อื่นได้ดี ฯ

22. **"มหาบัณฑิต"** คือผู้ที่รู้จักใช้มรรยาทของตนให้เกิดประโยชน์แก่ชนทั้งหลาย **"บัณฑิต"** คือผู้ที่รู้จักสร้างความดีทางกาย วาจา และความคิด ผู้รู้จักให้ประโยชน์แก่หมู่

แก่ตน คือ **"มหาบัณฑิต"** ฯ

23. การอ่านหนังสือในทางธรรม คือตัว ก.-เกสา ตัว ข.-ขน (โลมา) นขา ทันตา ตโจ ฯลฯ อ่านให้จบอาการ 32 ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม มีเท่าไรอ่านให้จบ อันนี้แหละ ทบทวนเข้ามาก ๆ มันก็เกิดวิชา เมื่ออ่านตัวใหญ่ ๆ คือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม, รู้จักแยกซอยลงไปกี่อย่าง ค่อย ๆ อ่านไป ๆ เราก็จะได้วิชามีความรู้มีปัญญาไปเอง ให้ถี่ถ้วนในการอ่านหนังสือให้เป็นไปเพื่อความสงบแห่งจิต ดวงจิตก็จะบริสุทธิ์เกิด **"สัมมาสมาธิ"** ให้พวกเราสร้างเป็นเบื้องต้นก็จะเกิดวิชาต่อไป **"วิปัสสนาญาณ"** ก็จะเกิดต่อไป ในเรื่องธาตุให้รู้จักให้ดี ฯ

24. **"ปริญญา"** เป็นของผู้เรียนวิชาชั้นสูง **"วิปัสสนา"** ก็เป็นวิชาชั้นสูง เป็นวิชาจิตวิทยาชั้นสูง ซึ่งจะเกิดในจิตใจของพวกเรา จะได้ความเป็นใหญ่ ลูกตาจะได้โตเป็นตานักปราชญ์ ตาหรี่ตาเล็กเป็นตาของคนขี้ขลาด คนตาใหญ่นั้นดี จะมองอะไรก็สบาย หลับตาก็เห็น ลืมตาก็เห็น ไม่มีโทษเพราะมีแว่นคือปัญญา ผงก็ไม่เข้าตา **คนตาใหญ่หูใหญ่นั้นดี** ของดีหรือของไม่ดีก็ดูได้ พูดดีก็ฟังได้ เขาด่าก็ฟังได้ คนหูเล็กฟังอะไรก็ไม่รู้เรื่อง คนหูใหญ่จะพูดใกล้พูดไกลก็ได้ยิน พูดชั่วก็ฟังได้ ฟังมนุษย์ อมนุษย์ หรือ เทวดาก็ฟังได้ ไม่รบกวนจิตใจเขา ตาใหญ่สนุกดู หูใหญ่สนุกฟัง ตาพุทโธ หูพุทโธ ไม่มีใจเศร้าหมอง จมูกใหญ่หายใจ **"พุท"** เข้า **"โธ"** ออก เข้าออกเต็มไปด้วยบุญทั้งนั้น ไหลเข้าทั้งกลางวันกลางคืน ไม่ควรไหลเฉพาะในคราวนั่ง กลิ่นเหม็นหรือหอมก็ตาม ถ้าให้ดีต้องน้อมนึกเพื่อสมาธิ ผู้ใดทำเช่นนี้ได้จะเรียกว่า เป็นผู้จมูกใหญ่ ปากใหญ่-พูดคุยกับใครก็เป็นบุญไปหมด ไม่ว่าจะพูดเล่นหรือพูดจริง เพราะรู้จักพูด ในการกินจะกินดีหรือกินไม่ดีก็ไม่เกิดโทษ เพราะรู้จักกิน รู้จักกลืน รู้จักคาย เช่นนี้เรียกว่าคนปากใหญ่ กายใหญ่-นอนไหนก็นอนได้หมด ฟ้าเป็นหลังคา ดาวเดือนเป็นมุ้ง พื้นดินเท่ากับพื้นกระดาน นอนสบายไปหมด นั่ง นอน ยืน เดิน สบายหมด ผู้ที่มีกิเลส นอนไหนก็ไม่สบาย จึงเรียกว่ากายเล็ก ใจใหญ่-มีเมตตาสงสาร ไม่เห็นแก่หน้าใคร ให้ถือว่าทุกคนเป็นเพื่อนร่วมเกิด ร่วมทุกข์ ร่วมสุข มีเมตตาเสมอภาคกันเสมอ ไม่ถือเขาถือเราเสียได้ก็จะเป็นผู้มีใจใหญ่ ให้โน้มนำไปสู่วิปัสสนาญาณ อินทรีย์ก็เป็นใหญ่ไปหมด ศรัทธามั่นคงเกิดความดีมีแต่สุข ฯ

25. ทำความชั่วต้องได้รับผลเป็นทุกข์จริง ๆ ทำดีต้องได้ผลดีจริง ๆ จะได้เมื่อไรไม่สำคัญ ขอให้ทำไว้เสมอ เพราะทำดีย่อมเป็นกรรมดีเสมอ ปลูกอะไรย่อมได้ผลอย่างนั้น แต่อาจงามต่างกัน คนทำดีอาจมีผลต่างกัน ผลที่เกิดอาจผิดกันได้ อย่าคำนึงนัก **ขอให้ทำดีไปเรื่อย ๆ** เรื่องบุญเรื่องบาปอยู่ที่การกระทำ เราจะได้ความดีจากการปฏิบัติดี เพราะการปฏิบัติดี ย่อมจะต้องได้ผลดีเป็นธรรมดาฯ

26. ความเพียรใหญ่ คือยืน เดิน นั่ง นอน ก็ให้เพียรทำความดี อย่าปล่อยให้ความชั่วเกิดขึ้นได้ ให้รู้จักทำลายความชั่วเหมือนกับทำลายตัวหมัด ตัวเหา ฯลฯ ความชั่วนั้นมีแต่ทำลายคน ส่วนความดีเป็นเครื่องชำระ ที่จะให้โทษแก่ตนนั้นไม่มีเลย ให้พยายามละความชั่วสร้างความดี

ในตนให้เกิดขึ้น อย่าให้หายไป ตั้งใจประพฤติปฏิบัติด้วยความดีเสมอ ให้ถือความชั่วว่าเหมือนกับตัวหมัดซึ่งมันกัดกินเลือดของเราเสมอ ต้องมีสติกำกับในการประพฤติปฏิบัติต่าง ๆ ตลอดทั่วทุกกิริยาฯ

27. นึกถึง **กายคตาสติ** เกสา โลมา นขา ทันตา ตโจ ฯลฯ ทุกข์เกิดก็ให้อยู่กับทุกข์ สุขเกิดก็ให้อยู่กับสุข ให้รู้จักตัวมัน ให้รู้จักจิตว่าคราวไหนเกิดอะไร? ให้อยู่กับมัน สังเกตดูมัน ให้ควรดูมันโดยกำหนดจดจ่อ ดูมันให้ตลอด ผลที่สุดมันก็จะจืดจางหายไป เช่นเดียวกับนั่งทับหญ้า นาน ๆ ไปมันก็จะค่อย ๆ ตายไปเองฯ

28. **ความดีมันเกิดจากความชั่ว** โดยการรู้จักมันให้ดีแล้วมันจะแพ้ไปเอง **การดูอะไรให้ดูให้เต็มหน้า** ของดี ๆ สตรีสวย ๆ เขาจึงไม่ปล่อยให้ใครดูนาน เพราะมันจะจืด อย่าลืมว่าเราต้องดูอะไรหรือดูใครให้เต็มหน้า **ราคะ** ของสวย ถ้าเราดูให้นาน ๆ จะพบความไม่สวย ไม่น่ารัก **โทสะ** ต้องพิจารณาให้เกิดเมตตา เมื่อเกิดความโกรธแล้ว ก็ให้แผ่เมตตาไป **โมหะ** ก็ให้ใช้หลักเช่นเดียวกัน ฯ

29. คราวใดที่ใจเป็นกุศลจิต ให้รักษาไว้ให้ดี และคราวใดเกิดอกุศลจิตก็ให้กำหนดให้ดี อย่าให้มันกำเริบ ให้ระลึกถึงอารมณ์อันเดียว รวมจิตไปอยู่อันเดียว หายใจเข้า **พุท** หายใจออก **โธ** ให้ใจกลมกลืนกันไป ให้เป็นผู้มีสติคุม เป็นผู้มีสติใหญ่เป็น **สมาธิจิต** ให้มีใจตั้งมั่นในการ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งสามารถทำสมาธิได้ทุกอิริยาบถ ฯ

30. อย่าให้ดวงจิตหมุนไปตามคำพูด ให้มีจิตใจเป็นสมาธิอยู่เสมอ จะทำให้มีปัญญาใหญ่ มันไม่ติดในสิ่งทั้งปวง อาศัยปัญญาเป็นผู้ปรีชา-แตกฉานในทางธรรม เป็นตัว **วิปัสสนา-กรรมฐาน** ดวงจิตของผู้นั้นก็จะสบายฯ

31. ร่างกายของเราเปรียบเหมือนกับเด็ก เราอย่าไปตามใจเด็กนัก มันมีแต่อ้อนวอนรบจะเอาโน่นเอานี่ ตามใจมันนักก็แย่ มันเป็นธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ไม่ใช่ตัวตน อย่าไปยึดถือในร่าง-กาย ถ้าปล่อยได้จะสบายเหมือนเด็กนอนหลับ เมื่อปล่อยร่างกายไปตามสบายใจ เราก็จะสบายไม่ต้องยึดถือ จิตจะมีแต่ความเชื่อศรัทธาในของจริง จะปล่อยสิ่งที่งมงายต่าง ๆ ออกไปหมด เป็นอินทรีย์ของพระอรหันต์ ทุกอย่างโปร่งหมด ไม่รบกวนจิตใจเราได้ กิเลสต่าง ๆ ก็จะค่อย ๆ จางไปจนหมดสิ้น อย่างนี้จึงจะได้ชื่อว่าเป็น ผู้มี **วิชา (วิชชาจรณสัมปันโน)** ให้เจริญกรรมฐาน กำหนดธาตุ ขันธ์ อายตนะ เจริญอินทรีย์ให้แก่กล้า ใครทำได้ก็จะเป็นคนมีวิชา จะไปอยู่กับคนเช่นไรก็สบายไปหมด ถ้าใครโง่อยู่กับใครก็แย่ไปหมด หาความสุขมิได้ ฯ

33. ถ้าบุคคลใดมี **วิชา** เกิดขึ้นแล้ว ความกลัวก็จะไม่มี แต่ต้องฉลาดในการอบรมตน อยู่ไหน ก็เป็นสุขทั้งตนเองและผู้อื่น จงทำตนให้เป็นคนฉลาดเกลี้ยงเกลา ท่านจึงจะสรรเสริญว่าเป็นผู้ที่มีวิชามาก ให้ขวนขวายพยายามทำความดี ให้มีสมาธิในตน ให้มีคุณความดี แล้วขยายความดีให้หมู่สังคม ให้ก่อประโยชน์ตนประโยชน์ท่านให้ดี ควรนำไปนึกคิดพิจารณาให้แจ่มแจ้ง แล้วประพฤติปฏิบัติทำคุณงามความดีให้มากขึ้นทุกเวลาโดยเจตนาดี ก็คงจะต้องสำเร็จประโยชน์เสมอฯ

วัดอโศการาม, 25 มิถุนายน 2502

วันนี้จะได้นำข้อธรรมะมาแสดง เพื่อเป็นการส่งเสริมความคิดของผู้ฟัง ให้สมกับที่พวกเราต่างก็สนใจในการปฏิบัติธรรม ตามที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ เพราะว่าธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้นั้นเป็นสิ่งอัศจรรย์ จึงยังคงให้ศาสนาของเราจำเริญสืบมาตลอดสองพันห้าร้อยปีเศษ ที่ว่าอัศจรรย์ก็เพราะผู้ฟังธรรมะนั้น เมื่อนำไปประพฤติปฏิบัติตามก็ย่อมได้ประโยชน์แก่ตัวของตัวเองตามกำลังความสามารถ ถ้าไม่บังเกิดผลก็ย่อมถือว่าไม่เป็นสิ่งอัศจรรย์อะไร ฉะนั้นพวกเราผู้จะสืบอายุพระศาสนาต่อไป จึงต้องอาศัยสิ่งอัศจรรย์นี้เป็นรากฐานรากเหง้า

วิธีที่ถูกคือการปฏิบัติธรรมโดยตนของตนเอง ไม่ต้องอ้างอิงแบบแผน ตำรา ครูบาอาจารย์และหมู่คณะ ข้อสำคัญอยู่ที่การปฏิบัติ ให้พากเพียรขวนขวายในการที่ตนได้ใคร่ครวญพิจารณาพระธรรมคำสอนนั้นๆ แล้ว และแลเห็นจริงตามโดยถือกาลามสูตรเป็นหลัก จนให้มีธรรมเกิดขึ้นในหัวใจของตน ถ้ามิฉะนั้นก็จะกลายเป็นว่า ได้รู้แต่ธรรมะ แต่ไม่มีธรรมะเกิดขึ้นในจิตในใจของตน เช่นคนที่มีคดีเกิดขึ้นในโรงศาล ถ้าถูกซักมาก ๆ กลับชี้โบ๊ชี้เบ๊ ต้องให้พยานวุ่นวายย่อมแสดงว่าอาจมีความเท็จแฝงอยู่ในตัวบุคคลนั้น เพราะคนเราถ้าเป็นคนจริง มีความจริงใจย่อมไม่ต้องพึ่งพาใครมาก พุทธศาสนามีหลักความจริงอยู่ในตัว จนถึงกับทางบ้านเมืองเราได้ให้เกียรติแก่พระเป็นพิเศษ ถ้าพระไปให้การเป็นพยานเพียงปากเดียวศาลเขาก็ให้ความเชื่อถือ บางทีตัดสินความได้เลย

ในการปฏิบัติธรรม ผู้ใดได้พากเพียรประพฤติปฏิบัติจนถึงขั้นที่ธรรมะได้มาเกิดอยู่ในดวงจิตของตนแล้ว ก็เรียกว่าผู้นั้นมีหลักเพียงพออาศัยได้ และก็ย่อมจะไม่ต้องไปมุ่งหาหลักแหล่งที่อาศัยภายนอกมาประกอบอีก ดังนี้จึงเรียกว่า “ธรรมะเป็นสิ่งอัศจรรย์”

ในการปฏิบัติให้มีศรัทธา มีความเชื่อในพระธรรมะ ไม่ให้ไปเชื่อในบุคคล แบบแผนหมู่หรือ สังคม เพราะสิ่งอื่นที่นอกจากธรรมะแล้ว ย่อมเปลี่ยนแปลงโยกไหวไปได้ตามกาลสมัย ในการปฏิบัติธรรมนั้น นอกจากการบำเพ็ญทางจิตใจแล้ว ก็ไม่มีหนทางใดที่จะทำให้สำเร็จดังกล่าวคือทุกสิ่งทุกอย่างย่อมมาลงเอยที่จิตใจของเราทั้งสิ้น

ต่อไปนี้จะได้นำแนวทางปฏิบัติมาชี้แจง เพื่อให้ท่านทั้งหลายได้บรรลุถึงธรรมที่มีอยู่ในตัวเราทุกคน จงพากันตั้งใจปฏิบัติบำเพ็ญให้จิตเป็นธรรมเกิดขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ได้ก็จะเป็นเครื่องส่งเสริมผลักดันให้ดวงจิตซึ่งเป็นธรรม ได้มีความหนักแน่นละเอียดต่อไป จนถึงกับบรรลุคุณธรรมอันสูงสุดคือพระนิพพาน

ดวงจิตของเราซึ่งตามธรรมชาติธรรมดาย่อมจมอยู่ด้วยกิเลสอาสวะ อันติดมาแต่กำเนิดเสียเป็นส่วนมาก เมื่อเรามามุ่งชะล้างออก ก็ต้องอาศัยความพยายาม ถ้าไม่เช่นนั้นจิตของเราก็จะถูกดูดเลื่อนลอยไปตามกระแสของมัน ดวงจิตธรรมชาติเป็นดวงจิตที่แก้ไขดัดแปลงได้ไม่เหลือความสามารถของใคร ถ้ามุ่งจริง เพียรจริง

พุทธบริษัทผู้มุ่งความหลุดพ้น พึงทำจิตของตนให้ถึง "อธิจิต" โดยความไม่ประมาท เถิด "อธิจิตฺเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธานสาสนํ" พระองค์ทรงตรัสไว้ดังนี้ **อธิจิต** นี้ แปลว่าจิตที่ยิ่ง สามารถที่จะขึ้นเหนือกิเลสกรรม การที่จะขึ้นถึงอธิจิตนั้น มีอยู่ 2 ประการ คือ

1. ดวงจิตของตนไม่มีคุณธรรมอันยิ่ง แต่ตนทำให้ยิ่งด้วยความเพียร
2. ดวงจิตมีคุณธรรม และอาศัยคุณธรรมนั้นปกป้องจิตเอาไว้ให้อยู่เหนือกิเลสกรรม

ประการแรก เช่นจิตคนเราธรรมดา เมื่อไม่นั่งเข้าที่ก็ไม่มีสมาธิ แต่ต้องอาศัยอดทนไตร่ตรอง เมื่อกิเลสเกิดขึ้นในจิต เราก็ต้องรู้และใฝ่นึกคิดว่า เราจะไม่ยอมให้กิเลสนั้น ๆ มาข่มเหงจิตเราได้ เราจะต้องพยายามอยู่เหนืออำนาจกิเลสให้จงได้ นี่เป็นสัมมาสังกัปโปเช่นนี้ เป็นความคิดนึกที่ถูกต้อง ถึงจะยังไม่มีสมาธิก็ยังพอใช้การได้ หมายถึงจิตเรารู้ทันเช่นเวลาเราโกรธ เมื่อพบหรือไปกระทบอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาเช่นนี้ก็ให้เรามีความรู้ตัวและให้มีความตั้งใจนึกว่า "เราจะข่มความโกรธนั้น ๆ ให้อยู่ในอำนาจของเราให้จงได้!" โดยอดทนต่อสู้นำเอาของดี ๆ ออกมาใช้ คือเมื่อเราโกรธเราก็ทำเหมือนไม่โกรธ ไม่เอาความโกรธมาทับจิตของตน ให้เอาความดีมาทับ นี้เรียกว่า "อธิจิต" หรือ เมื่อพบอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนา เราก็ไม่แสดงความไม่ชอบออกมา แต่ให้แสดงมรรยาทอันเป็นไปเพื่อความเยือกเย็นและเป็นสุขออกมา **จงนำของดีออกมาใช้** อย่านำของเสียมาใช้เป็นอันขาด

เมื่อผู้ใดมีความรอบคอบรู้จักยับยั้งชั่งใจก่อนที่จะแสดงกิริยาอาการตามอำนาจกิเลสออกมาแล้วข่มกิเลสให้หยุด แสดงแต่มรรยาทที่ควรออกมาได้ ผู้นั้นก็นับว่าเป็นผู้ที่มี "อธิจิต" ได้ และจะได้นามว่า "กัลยาณชน" เป็นคนดีของหมู่คณะ อันจะเป็นทางนำไปสู่ความเจริญด้วยตามบาลีเรียกว่า "โสรัจจะ" ชื่อว่า เป็นผู้มีจิตเหนือกิเลส ดังกล่าวมานี้เรียกว่าอธิจิตประการหนึ่ง ซึ่งควรบำเพ็ญให้มีในตนของผู้ปฏิบัติตามกำลังความสามารถ

ประการที่ 2 อธิจิตอีกประเภทหนึ่ง คือจิตที่ปราศจากนิวรณธรรม บำเพ็ญใจของตนให้อยู่ในสัมมาสมาธิ มีจิตตั้งมั่นในคุณธรรม เมื่อกิเลสเกิดขึ้น ก็เข้าครอบครองดวงจิตเขาผู้นั้นไม่ได้ **เพราะเข้าไม่ถึง** ด้วยจิตของผู้นั้นมีคุณธรรมปกป้องเพียบพร้อมอยู่แล้ว

ขอให้ผู้ปฏิบัติมุ่งบำเพ็ญความดี คืออธิจิตนี้ให้เกิดขึ้นกับตน โดยอาศัยความเพียรบากบั่นพยายามให้รักความดีของตน เหมือนเรามีอาหารรสดี เราก็ต้องพยายามขับไล่แมลงหวี่แมลงวันไม่ให้มาไต่ตอมจึงจะบริโภคได้สบายไม่มีโทษ ต้องรู้จักสังเกตและประกอบ **โยคะธรรม** ให้เกิดขึ้น คือ

1. **ปหานปทา** สิ่งใดที่เป็นศัตรูหมู่มาร จะมาทำสันดานตนให้หม่นหมอง เราต้องประหารเสีย

2. **วิริยะปทา** คือต้องอาศัยวิริยภาพ เพียรพยายามสร้างคุณงามความดีให้เกิดมีขึ้นในตน

ทั้ง 2 ประการนี้ ถ้าใครประกอบเนือง ๆ จะยังจิตของตนให้ถึง อธิจิต ได้ กล่าวถึงเรื่องความเพียรก็ควรให้รู้ไว้ด้วยว่า เขาแยกออกเป็น 2 ประการ ประการที่หนึ่ง คือการเพียรละเครื่องเศร้าหมองใจ ประการที่สองเพียรยกจิตของตนขึ้นสู่กรรมฐาน อันเป็นเครื่องประหารนิวรณธรรมต่าง ๆ เสียได้

นิวรณธรรม คือธรรมอันกั้นจิตไม่ให้บุคคลบรรลุความดี มีอยู่ 5 อย่าง คือ

1. กามฉันทะ การพอใจรักใคร่ในอารมณ์ที่ถูกใจชอบใจ มีรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ เป็นต้น
2. พยาปาทะ การปองร้ายผู้อื่น
3. ถีนมิทธะ ความที่จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้ม
4. อุทธัจจะกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ และ
5. วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ไม่ตกลงใจได้

เรื่องกรรมฐานนี้ มี 2 วิธี คือ ชนิดที่ต้องเรียนทาง “อันดับ” และกรรมฐานชนิดที่ต้องเรียนทาง “สันโดษ” ดังจะได้อธิบายต่อไปนี้

1. **การเรียนกรรมฐานตามอันดับ** คือการพิจารณาไปโดยลำดับ เรียนไปตามหมวดหมู่ของมัน อย่าให้ข้ามหน้าข้ามหลัง ทั้งนี้แล้วแต่เราจะเจริญอย่างใด ใช้ชนิดไหน ก็ต้องให้เข้าใจหมวดหมู่ ลำดับหน้า ลำดับหลังของแต่ละชนิดนั้น ๆ ให้ดี เพื่อจะได้นำไปใช้ให้ถูกกับเรื่องกรรมฐานชนิดนี้มีคุณอนันต์ แต่ก็มีโทษมหันต์เหมือนกัน ตัวอย่าง เช่น การเจริญอสุภะ

ถ้าพิจารณาในด้านคุณก็ก่อให้เกิดจิตสังเวช ปล่อยวาง อารมณ์สงบ ฯลฯ แต่บางทีกลับทำให้ผู้เจริญกลืนข้าวไม่ลงคอก็มี เพราะมองเห็นอะไรมันโสมมไปหมด อย่างนี้ก็กลับเป็นโทษ อีกอย่างหนึ่ง บางคนพิจารณาจนเกิดนิมิต แต่กลับมีอาการหวาดกลัวเกิดขึ้น อย่างนี้จึงต้องให้ผู้บำเพ็ญภาวนาพยายามมีความรู้เท่าทันเอาไว้ จะได้ก่อให้เกิดประโยชน์ มิใช่ให้กลับเป็นได้รับโทษมาสู่ตน

2. **การเรียนกรรมฐานทางสันโดษ** คือให้ตั้งใจกำหนดส่วนที่ละเอียด ที่ไม่มีอาการมากมาย คือ การเจริญธาตุลม ตั้งสติกำหนดลมเข้าออก อย่าวอกแวกไปอื่น ลมสบายอย่างไหนก็ควรใช้อย่างนั้น จิตจะสงบลงไป แล้วพยายามทำลมให้ละเอียดเข้า ต้องประคับประคองลมตลอดทั้งจิตของเราด้วย ให้เหมือนกับประคองสำลีในฝ่ามือฉะนั้น จนเรารู้สึกว่าลมไม่มีอาการเข้าออก จิตไม่วอกแวก สงบเงียบ ตัดสัญญา อดีต อนาคตเสียได้ จึงจะละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ไม่มีความฟุ้งซ่าน จิตจะเที่ยงไม่เปลี่ยนไปตามอารมณ์ จิตจะตั้งมั่นไม่หวั่นไหว จิตจะเป็นอัปปนาสมาธิและเกิดกำลังขึ้น

ผู้เจริญกรรมฐานจนถึงขั้นนี้แล้ว จะทำให้จิตของตนปล่อยวาง มีความรู้ความศรัทธาในเรื่องไตรลักษณะญาณ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความสงสัยต่าง ๆ จะคลายตัว ย่อมทราบได้ถึงทางพระนิพพาน และทางโลกีย์โดยไม่ต้องไปถามใคร เมื่อรู้แจ้งชัดไม่สงสัย ใจมั่นด้วยตนเอง ก็ย่อมได้ชื่อว่าตนของตนเป็นที่พึ่งของตน “อตฺตาหิ อตฺตโน นาโถ” ไม่ต้องพึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์อีก เพราะพึ่งตนเองได้แล้ว ความวุ่นวายเดือดร้อน และนิวรณ์ทั้งห้าก็จะดับลง ดวงจิตก็จะขึ้นถึงโลกุตรธรรมได้สำเร็จ ดวงจิตจะไม่หวั่นไหวไปตามผู้อื่น อารมณ์อื่น จิตจะถึงความสุขที่เรียกว่า “อธิจิต”

ให้พวกเราผู้ปฏิบัติจงบำเพ็ญให้เกิดมีในตน ผู้ใดทำได้ก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้มีอธิจิต จะยังประโยชน์ตน และประโยชน์ผู้อื่นให้เป็นไปด้วยดี ทั้งย่อมจะได้ชื่อว่า เป็นผู้ที่ซื่อสัตย์สุจริตต่อพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์โดยแท้จริงด้วย

ได้ชี้แจงแสดงมาก็เพื่อให้พวกเรานำไปประพฤติปฏิบัติ เมื่อนั้นแหละจะประสบความร่มเย็นเป็นสุขทุกทิวาราตรีกาล “อธิจิตฺเต จ อาโยโค เอตํ พุทฺธานสาสนํ” จงทำใจของตนให้ยิ่งด้วยความเพียรอันชอบ นั้นแลคือคำสอนของท่านผู้รู้ทั้งหลาย ดังนี้ ฯ

28 มิถุนายน 2502

1. "ธรรมะ" เป็นเครื่องชำระจิตใจบุคคลให้ผ่องแผ้ว มีความสุข คนเรามีอุปนิสัยใจคอต่าง ๆ กัน คือ บางคนก็หยาบ ปานกลาง และประณีต ฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงแสดงธรรมตามนิสัยโดยปริยาย คือ นำของสั้น ๆ มาพูดให้ยาว เรียกว่า "ปกิณกะ" เช่น บางครั้งก็แสดงอานิสงส์ในการบริจาคทาน บางครั้งก็กล่าวถึงอานิสงส์ในการรักษาศีล บางทีก็แสดงอานิสงส์ของการปฏิบัติขัดเกลาจิตใจ ที่เรียกว่า ***"ภาวนา"*** **แต่จุดพุทธประสงค์จริง ๆ คือ ต้องการสอนให้คนทำใจให้บริสุทธิ์** นอกนั้นก็เป็นธรรมปริยาย

2. คนเราเปรียบเหมือนกับปลาที่อยู่ในน้ำ แต่ปลาก็ยังไม่ค่อยจะมีความทุกข์เท่าใดนัก ต้องเปรียบว่าคนเราเหมือนกับคนที่นั่งเรืออยู่ในกลางมหาสมุทรหรือกลางทะเลใหญ่ ที่กำลังเต็มไปด้วยคลื่นลมมรสุม บางคนก็ลอยอยู่ลิบลับไม่แลเห็นฝั่งเลย เหมือนอยู่ปลายเกาะสีชังโน้น บางคนก็ลอยตุ๊บป่อง ๆ อยู่ พอเห็นฝั่งบ้างไม่เห็นบ้าง ได้แก่ คนที่ "พุทโธ ๆ" บางคนก็ลอยใกล้เข้ามาถึงกลางอ่าวพอแลเห็นโป๊ะปลา เรือใบ และเห็นต้นไม้เขียวตะคุ่ม ๆ บางคนก็ว่ายกระเสือกกระสนเข้ามาได้ถึงชายหาด แต่ยังขึ้นฝั่งไม่รอด ส่วนพระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนคนที่ขึ้นถึงฝั่ง ได้อยู่บนพื้นแผ่นดินอันปราศจากภยันตรายทุกประการแล้ว พระองค์ได้ทรงเห็นภัยในปวงมนุษย์ซึ่งมีอยู่ดังนี้ จึงทรงพระมหากรุณาธิคุณ คิดจะช่วยให้พวกเราขึ้นพ้นจากทะเลถึงฝั่งรอดพ้นจากอันตราย พระองค์จึงทรงสอนให้พวกเรารู้จักการบำเพ็ญทาน ศีล และภาวนา ซึ่งจะเป็นเครื่องฉุดดึงผลักดันตัวเราให้ขึ้นไปถึงฝั่งได้โดยปลอดภัย

3. เราจะมุ่งปฏิบัติธรรม ก็ต้องมุ่งไปในจุดของธรรมให้ถูกต้อง อย่าให้เถลไถลไปทางอื่นซึ่งเป็นทางนอกธรรม ต้องรู้จุดว่าทางไหนเป็นหนทางผิด อันตราย ทางไหนเป็นหนทางถูกและปลอดภัย เหมือนกับการเดินเรือในมหาสมุทร กัปตันจะต้องดูอาณัติสัญญาณไฟที่ประภาคาร หรือการเดินทางรถ เจ้าหน้าที่ก็ต้องมีไฟเขียวแดงเหลือง สำหรับเป็นสัญญาณการจราจรไว้ตามทางแยกถนน ถ้าเขาเปิดไฟแดงแล้วไม่หยุด ขืนขับต่อไปก็ต้องมีอันตราย และถูกจับแน่ เวลาเขาเปิดไฟเขียวให้ไปได้แล้วไม่ไปก็ผิดอีก บุคคลผู้เดินทางหรือขับรถจำเป็นจะต้องรู้จักสัญญาณของการเดินทางจึงจะปลอดภัยและไปถึงจุดหมายของตนได้

4. ในการเดินทางไปสู่ธรรมะก็เช่นเดียวกัน **ผู้ปฏิบัติจำเป็นจะต้องรู้จักสัญญาณจราจรที่พระพุทธเจ้าทรงวางไว้** "ไฟแดง" เป็นเครื่องห้ามเครื่องกีดกัน ถ้าใครปล่อยเรือหรือรถออกไปในสัญญาณไฟแดงนั้นจะต้องมีอันตราย ถ้าไปในสัญญาณ "ไฟเขียว" ย่อมเป็นทางบริสุทธิ์สะอาดและปลอดภัย ฉะนั้น พวกเราที่มาเจริญเมตตาภาวนากันนี้ ก็ต้องระวังอย่าเดินไปในไฟแดง คือ "กิเลส"

5. **กิเลสของเราท่านเปรียบเหมือนกับ "ไฟ"** ความร้อนของดวงอาทิตย์ดวงเดียวนั้นสามารถทำให้โลกร้อนระอุเพียงนี้ได้ ถ้ามีสัก 5-6 ดวง จะร้อนแรงสักเพียงไหน เราลองคิดดูกิเลสของคนเราท่านก็เปรียบไว้เหมือนกับ "ไฟ" หรือ "ดวงอาทิตย์" คือ "จกฺขุํ อาทิตฺตํ" ตาก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง "โสตํ อาทิตฺตํ" หูก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง "ฆานํ อาทิตฺตํ" จมูกก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง "ชิวฺหา อาทิตฺตา" ลิ้นก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง "กาโย อาทิตฺโต" กายก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง "มโน อาทิตฺโต" ใจก็เป็นไฟก้อนหนึ่ง ทั้ง 6 ก้อนนี้อย่าให้มันเป็นไฟเผาเรา คืออารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ หกอย่างนี้มันเป็นไฟก้อนแดง ๆ ที่เผาใจเราทีเดียว เรียกว่า "กามฉันทะนิวรณ์" ถ้าขณะเรานั่งสมาธิ เราเอาใจไปจ่อกับอารมณ์เหล่านี้ก็เท่ากับเราเอาไม้ขีดไฟไปจ่อน้ำมันก๊าดหรือน้ำมันเบนซิน ฉันใด ขณะทำสมาธิอย่าเอาใจไปจดจ่อกับลูกหลาน บ้านเรือน วัตถุสิ่งของหรือกับเรื่องของใครต่อใครเป็นอันขาด นี้เป็น "ไฟแดง" ท่านห้ามการเดินไป

6. ไฟอีกดวงหนึ่งเขาเรียกว่า "ไฟเขียว" ได้แก่ ธรรมะ ที่นำมาบรรยายนี้ ถ้าเปิดไฟเขียวแปลว่าให้เดินได้ ไฟเขียวนี้ก็ได้แก่ ธรรมะที่เราศึกษามาแล้วอย่างหนึ่ง และกำลังศึกษาอยู่ในปัจจุบันนี้อย่างหนึ่ง ถ้าไฟเขียวเปิดเมื่อไร จะช้าหรือเร็วก็ตาม เราต้องเดิน อย่าทำเกะ ๆ กะ ๆ ไป ตำรวจจราจรจะจับ คือ เมื่อธรรมะเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราต้องรีบดำเนินไปสู่ความดีนั้น

7. ธรรมะเป็นเครื่องผลักดันหรือดึงดูดให้ไปสู่ความสงบและความดี ไฟเขียว คือ ธรรมะที่เกิดในดวงใจซึ่งบริสุทธิ์สะอาด เวลานี้ดวงจิตของเราเข้าไปในตัว **"พุทธะ"** หรือเปล่า นี้เป็นข้อสำคัญ เราต้องสังเกตดูว่า เรื่องของเรากำลังเดินไปหา "ไฟเขียว" หรือเปล่า หรือกำลังเดินเข้าไปหา "ไฟแดง" ถ้าเดินไม่ถูก ต้องหันใหม่ เปรียบเหมือนเราเก็บดอกไม้มาล้างให้สะอาดแล้วใส่ลงในแจกัน ไม่มีบุ้งหนอนมากัดกิน ดวงจิตของเราก็ทำให้เหมือนดอกบัวบานบริสุทธิ์อยู่ในแจกัน อย่างนี้ก็ชื่อว่าเป็นตัว **"พุทธะ"** อีกอย่างหนึ่ง มองไปก็รู้สึกว่าเยือกเย็น สบาย เหมือนดอกบัวบานในกลางสระ มีน้ำหล่อเลี้ยงรอบ มีกลิ่นหอม มีความเย็น ถ้าเรานั่งอยู่ในศาลาเวลานี้ไม่มีนิวรณ์อันใด ก็เหมือนกับดอกบัวกลางสระ อย่างนี้ก็เป็นตัว "พุทธะ" ดวงจิตนี้ชื่อว่า "ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ" ดวงจิตเป็นประภัสสร ถ้าจะกล่าวตามโวหารก็คือ "บุญ" เมื่อดวงจิตเข้าไปแช่อยู่ในตัว "บุญ" เราก็เป็นสุข

8. "ธรรมะ" คืออารมณ์ชนิดหนึ่งที่มีอยู่ในดวงจิตของเราเป็นความปีติ อิ่มเอิบ สุขสบาย อย่างนี้ท่านให้เจริญให้มากขึ้น เป็น "ภาวิโต พหุลีกโต" เอาดวงจิตของเราเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์อันใดอันหนึ่งให้เป็น "เอกัคคตารมณ์" **นี้เป็นตัวธรรมะ** สิ่งใดดี เราก็พยายามทำตัวอันนั้นให้ดียิ่ง ๆ ขึ้นไป เจริญสมณธรรม คือ หมั่นตรวจตรอง ตั้งสติกำหนดอยู่เสมอ ๆ ว่าดวงจิตมันเข้าไปอยู่ในความดีอย่างไร นี้เรียกว่า "สติปัฏฐาน"

9. ถ้าเราตั้งสติกำหนดอยู่ในทางสายเดียว เช่น นึก "พุทโธ ๆ" ไม่ส่งใจไปทางอื่น จิตของเราก็จะยิ่งกว้างลึกเป็นตัว "บุญ" เหมือนคนที่เดินทางไปบนพื้นดิน ถ้าเราเดินอยู่ในทางใดทางหนึ่งเฉพาะสายเดียว หนทางนั้นย่อมจะราบรื่นเตียนดี หญ้าต่าง ๆ ก็จะเหือดแห้งตายไป ทางก็ลึกลุ่มลง เป็นเหตุให้ไหลมาซึ่งน้ำฝน เป็นบึงบางห้วยหนองลำธาร ยังพืชผลข้าวปลาธัญญาหารให้งอกงามเจริญขึ้นในพื้นที่แห่งนั้น กลายเป็นอาชีพร่ำรวย ทรัพย์สินเงินทองก็จะไหลมามากมาย ทำให้ผู้นั้นเป็นผู้ไม่อดอยากยากจน กินอยู่เป็นสุข ท่านจึงเรียกว่า "บุญ" คือ "อริยทรัพย์"

10. ของลึกของละเอียดย่อมมีคุณภาพดี ลมละเอียด ใจละเอียด สติละเอียด ความรู้แสงสว่างก็ยิ่งกว้างออกไปทุกทีเหมือนไฟฟ้าที่ขยายแสงออกไปทั่วพระนคร ไม่เหมือนไฟตะเกียงซึ่งต้องถือวิ่งไปวิ่งมาจึงจะมองเห็นทั่ว เมื่อใจละเอียด ลมละเอียด เราก็จะรู้ลมในโลกธาตุทั้งปวง รู้ความเป็นไปของธาตุต่าง ๆ ใจยิ่งกว้างขวางออกไป ก็ทำให้เป็นมหาสติปัฏฐาน จิตก็ยิ่งลึกยิ่งเย็น อิ่ม ปีติ สุขสบาย เบิกบาน เมื่อใจมีความสมบูรณ์อย่างนี้ ก็เป็นผู้มีอริยทรัพย์ ไม่ยากจน

ความเย็นเปรียบเหมือนน้ำ เมื่อพื้นแผ่นดินมีน้ำที่ไหน ที่นั้นก็จะต้องมีปลา มีปู มีกุ้ง มีหอย มีผักหญ้าธัญญาหาร กลายเป็นทรัพย์ไปทั้งหมด พระพุทธเจ้าทรงเห็นความสมบูรณ์ในธรรมะก้อนนี้ พระองค์จึงทรงบอกกับพระสงฆ์ทั้งหลายว่า "อย่านะ ท่านอย่าไปทำไร่ไถนาหากินเลย แล้วก็อย่ามุ่งไปรับเงินทองของเขานะ ให้มุ่งหน้าทำทางสายเดียว คือ ตั้งใจปฏิบัติธรรมจริง ๆ ทำจิตให้เป็น "เอกายนมรรค" นี้แหละ แล้วท่านจะต้องการปรารถนาอะไรก็จะต้องได้ทั้งนั้น เพราะเมื่อดวงจิตของเราสมบูรณ์ด้วยศีลธรรมแล้ว เราย่อมเป็นผู้มีทรัพย์เสมอ" นี่เป็นอำนาจของการทำความดีให้ลึก เหมือนแม่น้ำเจ้าพระยาซึ่งเป็นแม่น้ำที่ลึกและกว้างใหญ่กว่าแม่น้ำทั้งหลายในประเทศไทย ย่อมมีทุกสิ่งทุกอย่างบริบูรณ์ เช่น มีเรือ มีแพ เรือยนต์เรือไฟ เรือเล็กเรือใหญ่ จะไปมาค้าขายอะไรก็สะดวก ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว มีฟักแฟงแตงกวา แตงล้าน แตงโม ข้าวโพดสาลี ฯลฯ มีอยู่ในตนทั้งนั้น จะเป็นผู้มีพร้อมไปทุกอย่าง ถ้าทำไม่ดีแล้ว อย่างไร ๆ มันก็ไม่รวย พระองค์จึงทรงสอนพระภิกษุสงฆ์ทั้งหลายว่า "ท่านอย่าไปทำไร่ทำนาค้าขายนะ อย่าไปตกใจเลย มันไม่ยากจนดอก จงสร้างแต่ความดีในจิตใจของท่านให้มาก ๆ เถิด ทรัพย์ทั้งหลายจะไหลมาเอง" แต่พวกเราก็ไม่ค่อยจะเชื่อท่านเลย จิตคอยแต่

จะไหลไปหาไฟก้อนแดง ๆ อยู่เรื่อย เชื่อกิเลสมัน ไม่ไปหาก้อนขาว "ก้อนขาว" คือ ความบริสุทธิ์ ท่านจึงว่า **"สุกฺกํ ภาเวถ ปณฺฑิโต"** บัณฑิตเป็นผู้ยังธรรมขาวให้เจริญ ที่กล่าวมาแล้วนี้เป็น "พุทธคุณ" และ "ธรรมคุณ"

11. **"สังฆคุณ"** คือ ทำใจให้ก้าวหน้า อย่าถอยหลัง ทำใจของเราให้มันดีเสมอ ๆ เช่น ตาไปเห็นสิ่งที่ไม่ดีมา ใจเราก็ดี หูไปฟังเสียงที่ไม่ดีมา ใจเราก็ดี จมูกไปได้กลิ่นที่ไม่ดีมา ใจเราก็ดี ลิ้นไปลิ้มรสที่ไม่ดีมา ใจเราก็ดี กายไปสัมผัสสิ่งที่ไม่ดีมา ใจเราก็ดี นี้เรียกว่า "สุปฏิปันโน" ทำจิตของเราให้มันตรงไปในทางดีทางชอบ อย่าไปในทางอื่น นี้เป็น "อุชุปฏิปันโน" ทำจิตของเราให้ก้าวไปสู่วิปัสสนากรรมฐาน เราก็จะได้บรรลุคุณธรรมอย่างหนึ่ง คือ "โลกุตตระธรรม" นี้เป็น "ญายปฏิปันโน" "สามีจิปฏิปันโน" คือ ทำความดีให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไปอีก เช่น เวลากิเลสเกิดขึ้นในใจ เราต้องเอาธรรมะมาทับไว้ กิเลสเปรียบเหมือนสุนัขบ้าที่มันวิ่งซ๊อก ๆ ไปด้วยความทุรนทุราย พบใครหรือพบอะไรมันก็ตรงเข้ากัดไม่เลือกหน้า ในที่สุดก็จะต้องถูกเขาฆ่าหรือล้มตายไปเอง ฉันใด กิเลสของเรา เมื่อเกิดขึ้นต้องรีบขังมันไว้ให้ดี ต้องกดขี่ข่มเหงมัน อย่านำกิเลสมาใช้สอย โลภ โกรธ หลง เป็นของเมา เมื่อเมาแล้วมันก็มืด เมื่อมืดแล้วก็เซซัดพลัดหน้าพลัดหลัง มึนงง จะไปทางไหนก็ไม่ถูก จุดหมายปลายทางที่เราประสงค์ก็ย่อมไม่ถึง

12. "ไฟขาว" คือ พุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ ผู้ใดมี 3 รัตนะนี้ประจำใจก็เปรียบเหมือนมี "จักรแก้ว" เมื่อเราได้นั่งอยู่บนแท่นแก้ว 7 ประการ คือ "อริยทรัพย์" แล้ว เราจะทุกข์อะไร ทำจิตของเราให้เป็นตัวธรรมะ กิเลสต่าง ๆ ซึ่งเป็นตัวหมักหมมก็จะหายไป เราก็จะขึ้นพ้นจากทะเลได้ ความเศร้าหมองก็ไม่มี เมื่อขึ้นบกแล้วก็สนุกใหญ่ เพราะมีอะไร ๆ หลายอย่างที่เราไม่เคยพบเห็นในท้องทะเล เปรียบเหมือนเราขึ้นมาถึงปากน้ำนี้ ก็จะแลเห็นต้นแสม ต้นลำพู ต้นไม้ต้นหญ้าเขียวชอุ่ม เราก็ชักจะเพลิดเพลินติดใจ ก็เดินต่อไปอีก ขึ้นมาพ้นป่าลำพู ถึงถนนสุขุมวิท เห็นรถจักรยาน สามล้อ เห็นรถยนต์ รถจิ๊ป รถกระบะ และรถเก๋งสีต่าง ๆ สวย ๆ งาม ๆ ก็ยิ่งตื่นเต้นมากขึ้น แล้วบางคนก็หลงไปบนพื้นแผ่นดินอีก คือ หลงนิมิตต่าง ๆ เช่นได้ปุพเพนิวาสญาณ ไปรู้ชาติภพของตนที่แล้วมาซึ่งไม่ดีก็เศร้าเสียใจ ที่ดีก็ดีใจ เลยกลายเป็นตัณหาอยากเป็นนั่นเป็นนี่ ก็เพ้อไปว่าตัวเป็นจริง ๆ ตามความรู้เห็น

เช่นมีตัวอย่างเมื่อเร็ว ๆ นี้ มีหลวงตาองค์หนึ่งเข้ามาในวัด ญาติโยมเขาก็ถามว่าท่านมาจากไหน จะต้องการพบใคร พระองค์นั้นก็ตอบว่า "พวกญาติโยมเหล่านี้ไม่รู้อะไร ท่านอาจารย์ลีองค์นี้เดิมท่านเป็นพระเจ้าอโศกมหาราช ท่านจึงมาสร้างวัดอโศการาม อาตมานี่แหละเป็นพระเจ้าปเสนทิโกศล เป็นเพื่อนรักกับท่าน จึงอยากจะมาขอเยี่ยมท่านวันนี้" แล้วก็สั่งให้ลูกศิษย์เข้าไปบอกอาตมา ๆ ก็เลยบอกลูกศิษย์ว่า "ไปเร็ว ๆ ไปบอกท่านว่าให้กลับไปเสียนะ อย่าเข้ามาเป็นอันขาด" เป็นไปอย่างนี้ก็มี นี่แหละพวกตื่นพื้นแผ่นดิน คือหลงนิมิตต่าง ๆ ที่ตัวได้เห็น ท่านองค์นั้นคงจะมีความคิดอะไรบางอย่างเกิดขึ้นในใจ แล้วก็เลยเขวไป

เมื่อเห็นอะไรต่าง ๆ ปัญญาไม่พอเพียง ก็กลายเป็น **"วิปัสสนูปกิเลส"** เปรียบเหมือนคนตื่นรถเพราะไม่เคยเห็น ก็อยากจะวิ่งเข้าไปหารถ อยากขี่ อยากขับ อยากนั่งบ้าง ไม่เหลียวซ้ายแลขวา พิจารณาให้ดี วิ่งออกไปกลางถนน มันก็จะถูกรถชนตาย หรือทับแข้งขาหักพิกลพิการไปเท่านั้น นี่ก็หลงไปอีก ไม่ปลอดภัย ถ้าใครมีปัญญาพอก็จะเป็นอริยทรัพย์ เช่น เห็นป่าลำพูป่าแสม ก็พิจารณาให้เกิดประโยชน์ เอามีดมาตัดเป็นฟืนไว้ใช้สอย หรือจะขายก็ได้ พื้นแผ่นดินมันรกก็ถากถางทำให้เป็นไร่เป็นนา อย่าปล่อยให้ว่างเปล่า ก็จะต้องนำมาซึ่งพืชผลและทรัพย์สินเงินทอง การหลงนิมิตเช่นนี้กล่าวอีกอย่างหนึ่งก็เรียกว่า "สัญญาวิปลาส" ทางที่ถูก เมื่อเห็นนิมิตอะไร เราจะต้องมีสติพิจารณาแล้ววางไว้ตามสภาพของความจริง เราอย่าไปเกาะอยู่ในสิ่งที่รู้เห็น เพราะสิ่งทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เช่น เกิดมาจนก็ทุกข์เพราะอยากมี เกิดมามีก็ทุกข์ยากในการปกปักรักษาทรัพย์สมบัติ กลัวจะสูญหาย กลัวเขาจะคดโกง กลัวโจรจะปล้น กลัวขโมยจะลัก ก็ไม่มีความสุขอีก สิ่งทั้งหลายไม่มีอะไรแน่นอนสักอย่าง นิมิตทั้งหลายก็เช่นเดียวกันฉะนั้น **เมื่อรู้เห็นอะไร เราต้องปล่อยให้เป็นไปตามสภาพของมัน** ต้นลำพูมันก็อยู่ในป่า หญ้าก็มีในดิน ข้าวก็อยู่ในนา ทำดังนี้ได้เราก็จะสบาย จะลงไปในทะเลอีกก็สบาย เพราะรู้จักขึ้นรู้จักลงรู้จักว่าในทะเลมันเป็นอย่างไร บนบกมันเป็นอย่างไร ผู้มีวิชาจะไปบกไปน้ำก็ไปได้ สบายทุกอย่าง จะถอยหน้าถอยหลังก็ไปได้คล่องแคล่วไม่ติดขัด เป็น **"โลกวิทู" ใจแนบอยู่กับสิ่งนั้นแต่ไม่ติด** อยู่ในทะเลนั่นแหละ แต่ก็ไม่จม อยู่ในโลกก็ไม่จมโลก เหมือนใบบัวที่อยู่ในน้ำ แต่น้ำก็ไม่ซึมซาบอาบเข้าไปในใบบัว ท่านเรียกว่า "อนุตฺตโร ปุริสทมฺมสารถิ สตฺถา เทวมนุสฺสานํ พุทฺโธ ภควาติ" เป็นผู้ที่คู่ควรแก่เทวดาและมนุษย์ทั้งหลายจะนำมาซึ่งบุญเขตของโลก

13. สภาพสังขารทั้งหลายไม่มีเจ้าของ พิจารณาแล้ววางไว้ตามสภาพของมัน เหมือนกับเราปล่อยมีดจากมือของเราไม่กำไม่ถือไว้ ดวงจิตจะเข้าสู่จุดสำคัญ คือ "ปภสฺสรมิทํ จิตฺตํ"

30 มิถุนายน 2502

(โอวาทย่อ ๆ สำหรับเตือนใจ)

ร่างกายที่เราขอยืมเขามาใช้นี้ เจ้าของเขาค่อย ๆ มาตามทวงเอากลับคืนไปทีละอย่าง ๆ โดยเราไม่รู้สึกตัว เช่น ผม เขาก็ค่อย ๆ มาเอาคืนไปทีละเส้นสองเส้น (คือ หงอกไป ๆ) ตา เขาก็ค่อย ๆ มาเอาคืนไปทีละข้าง ๆ (คือฝ้าฟางมืดมัวบอด) หู เขาก็ค่อย ๆ มาเอาไปทีละนิด (คือ หูตึงอื้อหนวก) ฟัน เขาก็ค่อย ๆ มาเอาทีละซี่ ๆ เช่น นาน ๆ เขาก็มาโยกไปโยกมาแล้วก็หยุดเสียพักหนึ่ง แล้วก็ย้อนกลับมาโยกใหม่อีก หนัก ๆ เข้ามันก็ไปกระซิบบอกกับหมอฟันให้มาถอนออก เนื้อหนังมันก็ค่อย ๆ มาเฉือนไปทีละน้อย จนหย่อนย่นเหี่ยวแห้ง หลัง มันก็ค่อย ๆ มาดึงไปข้างหน้าจนคดงอ เหยียดไม่ได้ ฯลฯ บางคนก็ต้องลงคลานหรือถือไม้เท้าเดินโซซัดโซเซหกล้มหกลุกไม่เป็นท่า แล้วในที่สุดมันก็มาเอาไปหมดทั้งตัวเลย อย่างที่เรียกว่า "ตาย" นั้นแหละ

บุญกถา

5 กรกฎาคม 2502

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส ฯ พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ นมสฺสามิติ ฯ

1. **วันนี้** เป็นวันพระแรม 14 ค่ำ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ให้เป็นวันประชุมแห่งพุทธบริษัท เพื่อมีการให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม "วันโกน" ถือว่าเป็นวันชำระมลทิน พระท่านจึงมีการปลงผม โกนหนวด ตัดเล็บให้สะอาดเกลี้ยงเกลาในส่วนร่างกาย ส่วนวันพระสิ้นเดือนกลางเดือน และขึ้นแรม 8 ค่ำ เป็นวันที่พระแสดงธรรมให้พวกเราฟังเพื่อเป็นการอบรมจิตใจให้ดำเนินไปสู่ความดี เพราะความดีในทางธรรมเป็นสิงถาวร ซึ่งให้ผลถึงชาติหน้า อย่างสูงที่สุดอาจสำเร็จมรรคผล ถึงพระนิพพานอันเป็นบรมสุข ฉะนั้นในวันนี้พวกเราทั้งหลาย ต่างจึงพากันมาแสวงหาความดี ซึ่งดีกว่าทางโลกีย์ ฯ

2. **โลก เป็นของที่จะหาความสุขได้ยาก** มองไปทางไหนก็มีแต่ความทุกข์เดือดร้อนวุ่นวาย ถ้าคนเราสามารถจะหนีมันไปอยู่ที่อื่นได้แล้ว ก็พูดได้ว่าเกือบจะไม่มีใครอยู่เลย โลกนี้จะต้องรกร้างว่างเปล่าไม่มีคนอยู่ แต่เราก็จนใจไม่รู้จะหนีไปทางไหน ก็จำเป็นต้องทนอยู่กันไปด้วยความระทมหัวใจ ถ้าไม่เหลือวิสัยจริง ๆ แล้ว คงไม่มีใครอยากอยู่ในโลกนี้เลย ฯ

3. การที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติให้มีการประชุมกันในวันธรรมสวนะนั้น ก็มีจุดหมายเพื่อชักชวนให้คนได้มาฝึกฝนอบรมทำความดี ประชุมใดไม่มีจุดหมาย ประชุมนั้นไม่มีความเจริญ ฉะนั้น การที่พวกเรามาประชุมกันในวันนี้ ก็ต้องมีความตั้งใจจริงที่จะมาแสวงหาความดีงามให้แก่ตน ไม่ใช่เห็นเขาไปวัดก็ไปกับเขาบ้าง เขาประชุมก็ประชุมกับเขาบ้าง ถ้าไปโดยไม่มีจุดหมายอันใดดังนี้แล้ว ก็ย่อมไม่เกิดประโยชน์ ฯ

4. ในทางโลก เราสนใจกันมาตั้งแต่เกิดจนแก่ แต่ในทางธรรม บางคนก็เพิ่งจะมาสนใจเมื่อมีอายุมากแล้ว บางคนยังไม่ทันจะได้มาวัดกับเขาสักที ก็พอดีตายเลยก็มี เวลาที่จะทำความดีเป็นของมีค่า ฉะนั้น การมาฟังเทศน์นี้ **อย่าฟังสักแต่ว่าฟัง** หรือ **ฟังโดยไม่มีจุดหมาย** ต้องสนใจฟังจริง ๆ จึงจะเกิดผลในการฟังธรรมะ ท่านจึงว่า **"กาเลน ธมฺมสฺสวนํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ"**

การฟังธรรมตามกาล เป็นมงคลอุดมอันสูงสุด คือ หมายความว่า **เราจะได้ของอันเลิศไปฝังไว้ในดวงจิตของเรา ฯ**

5. **โลก** หมายถึงเรื่องที่เป็นวัตถุ **ธรรม** หมายถึงเรื่องที่ไม่ใช่วัตถุ ธรรมะเป็นเรื่องของจิตใจ โลกเป็นเรื่องของกาย แต่โลกกับธรรมต้องอาศัยกันเหมือนมนุษย์อาศัยอยู่ในโลก โลกก็อาศัยมนุษย์เป็นผู้ปรุงให้น่าดู เช่นมีการตบแต่งสถานบ้านเรือน อาคาร ถนน หนทาง ฯลฯ ให้สวยงาม เหล่านี้ต้องอาศัยมนุษย์เป็นผู้ปรุง การแต่งบ้าน แต่งวัตถุสิ่งของ และแต่งร่างกายให้สวยงาม ย่อมมีผู้สนใจแต่งกันมาก **แต่การแต่งดวงจิตไม่มีใครค่อยสนใจ เพราะเป็นของที่มองไม่เห็น** แต่ความจริงแล้วดวงจิตเป็นของสำคัญที่สุดสำหรับมนุษย์ กายกับใจเป็นของต้องอาศัยซึ่งกันและกัน จึงจะเกิดความเจริญ แต่กายกับใจก็เป็นคนละส่วน ไม่ใช่อย่างเดียวกัน เหมือนคนต้องอาศัยแผ่นดิน แต่แผ่นดินก็มิใช่คน และคนก็ไม่ใช่แผ่นดิน

6. **ความทุกข์สุขของคนเราเกิดแต่อะไร?** พระพุทธเจ้าทรงค้นพบว่า **สิ่งทั้งหลายถ้ามันดีแล้ว มันก็สบายใจ ถ้าไม่ดีมันก็ไม่สบาย** ความเป็นอยู่ของมนุษย์โลก ที่เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ย่อมเกิดมาแต่เหตุ 2 ประการนี้ ฉะนั้น ปัญหาจึงมีอยู่ว่า **ทำอย่างไรเราจึงจะดี เพื่อเราจะได้สบาย ไม่มีทุกข์ ด้วยประการต่าง ๆ** ฯ

7. **คนเราต้องการอะไร?** ลองตั้งปัญหาถามดูก็คงจะตอบได้ว่า **"คนเราต้องการสิ่งที่ดีที่สุด สะอาดที่สุด และสมใจนึก!"** ถ้าได้สมใจแล้วก็มีความสุขสบายใจ แต่คำว่า **"สุข"** (สุก) นี้มีความหมายอยู่ 2 อย่าง เช่นกับข้าวที่เรานำมาผัด มาต้ม และมาแกงเป็นอาหารนั้น เขาก็เรียกว่าเป็นของ **"สุก"** ดาวสุกบนท้องฟ้าเขาก็เรียกว่า **"สุก"** สุกจึงมี 2 อย่างคือ "สุกข้าว" และ "สุกดาว" อันนี้ย่อมหมายความว่า **"สุขธรรม"** นั้นคือสุกดาว สุกข้าวคือ **"สุขโลก"** ฯ

8. **ดวงใจ** ของคนเรา ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับ**เด็กที่ไม่รู้เดียงสา** ซึ่งไปหยิบอาหารผิดมากินก็ให้โทษ คนเราอยากได้ความสุขกันทุกคน แต่ไปคว้าเอาความทุกข์มาใส่ตนโดยไม่รู้ เพราะความสุขมันมี 2 ประการดังกล่าวแล้ว **สุกดาวมันสุกสีมีรสสูงเย็นใจ สุกข้าวไม่มีสีแต่มีรสทางประสาทกาย** เมื่อคนเราอยากได้รส มันก็ไม่มีสี สี (ศรี) หมายถึงแสงสว่าง คือ **ความสุขใจ** ฯ

9. **"ใจสุข"** มีรสคือ เย็นสบาย เพราะอาศัยธรรมะเป็นเครื่องอยู่ มีการแก้ไขและซ่อมแซมเสมอ ถ้าดวงจิตไม่มีธรรมะเข้าไปซึมซาบ ก็คงไม่มีความสุข ฉะนั้นเราควรทำใจให้มันสุกอย่างดาว สว่างอย่างเดือน เมื่อเรานึกอย่างนี้ก็ควรทำให้มันได้รับอย่างนั้น ฯ

10. **ร่างกาย** ของเรา คือธาตุต่าง ๆ ที่รวมกันเข้าเป็นก้อน ๆ หนึ่ง ถ้าเราไม่รู้จักแยกธาตุดูว่ามันมีอะไรบ้าง เราก็จะไม่รู้จักตัวของเราเอง เหมือนเขาส่งเหล็กโยนมาให้เราก้อนหนึ่ง ถ้าเราไม่รู้จักนำมาแยกดูว่า มันมีธาตุ แร่ ดีบุก หรือทองเหลือง ทองแดง อะไรผสมอยู่ เหล็กนั้นก็ไม่มีค่า ราคาตก คนเรามีของดีอยู่ในตัวทุกคน แต่ไม่รู้จักแยก กายมันก็ต้องเป็นก้อนอยู่อย่างนั้นแหละ แล้วเราก็จะนั่งเฝ้ากันไปจนตาย เหมือนกับเรานั่งกอดท่อนเหล็กหรือก้อนหินไว้ ไม่คิดอ่านทำอะไร ประโยชน์มันก็ไม่เกิดมีขึ้นมาได้ ฯ

11. พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า กาย กับ ใจ ของเรานี้เป็นคนละเรื่อง และคุณค่าก็ผิดกัน กายเป็นของช้าและเป็นของหนัก ส่วนใจเป็นสภาพที่เบาและเร็วมาก ตัวอย่างเช่น ถ้าเรานึกอยากจะไปกรุงเทพฯ เวลานี้ใจมันก็แล่นปราดไปถึงกรุงเทพฯ ทันที วันหนึ่ง ๆ ก็ไปได้ไม่รู้กี่หน แต่ส่วนเจ้ากายนี่สิ เราอยากไปมันก็ไม่ไปถึงสักที ยิ่งคนแก่ ๆ เฒ่า ๆ ด้วยแล้ว กว่าจะก้าวขาไปได้แต่ละก้าวก็แทบแย่ ความเร็วและความช้าของใจและกายมันผิดกันอย่างนี้ ฉะนั้นจึงว่าใจเป็นสิ่งที่เร็วมากยิ่งกว่าอะไรในโลก และเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในร่างกาย ซึ่งเราจะต้องพากันเรียนให้รู้จักมันให้ดี มิฉะนั้นเราก็จะไม่สามารถประสพกับความสุขได้ ฯ

12. **พระพุทธศาสนาไม่ใช่เรื่องของการอ้อนวอน ร้องขอ หรือให้กันได้** ทุกคนจะต้องทำด้วยตนของตนเอง จึงจะได้รับผล เหตุนั้นท่านจึงสอนให้พากันทำ **"บุญ"** เพราะบุญเป็นสิ่งที่จะอำนวยผลให้สำเร็จสุขได้ตามความปรารถนา ลองสังเกตดูสิ คนบางคนจะทำอะไรก็สำเร็จไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง บางคนก็ทำอะไรไม่สำเร็จเลย ทำโน่นก็ไม่สำเร็จ ทำนี่ก็ไม่สำเร็จ ก็เพราะบุคคลนั้นไม่มี **"บุญ"** ช่วย พระพุทธเจ้าจึงทรงสรรเสริญคนที่ทำบุญบ่อย ๆ มาก ๆ ว่าเป็นคนดี จะคิดทำอะไรก็สำเร็จได้ดังใจนึก เป็นคนมีความสุข ฯ

13. คำว่า "บุญ" ๆ นี้ บุญอะไรเล่า? ยิ่งทำกันมากก็ยิ่งฉิบหายมาก เสียข้าวเสียของเสียเงินเสียทอง เป็นบุญอะไรกัน? ดูเผิน ๆ มันเป็นอย่างนี้ ถ้าพูดถึง **"บุญ"** สั้น ๆ ไม่อธิบายแล้ว ก็ต้องพากันเข้าใจผิด ท่านจึงได้อธิบายไว้ในการให้ **ทาน** รักษา **ศีล** และ **ภาวนา** ว่ามีอานิสงส์อย่างไร ฯ

14. **ทาน** การบริจาคเป็นการสงเคราะห์ช่วยเหลือผู้อื่นให้มีความสุข การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ให้สิ่งซึ่งมีประโยชน์แก่กันและกันนี้ จะต้องมีความหมายอะไรสักอย่าง ความทุกข์ ความวุ่นวายต่าง ๆ ของโลก เช่นโจรภัย อัคคีภัย และมหาสงครามก็ดี เหล่านี้มันเกิดแต่อะไร? สาเหตุของมันก็เกิดเพราะ **ความกินไม่อิ่ม** นี่แหละ การกินไม่อิ่มนี้ก็มีอยู่ 2 ประการ คือ 1. **ไม่มีจะกิน** 2. มีกินแต่มันไม่อิ่ม คือตัวโลภไม่รู้จักพอ (**กินหลายไม่หายอยาก นอนมากไม่รู้จักตื่น**) 2 อย่างนี้เป็นกำเนิดแห่งมหาสงคราม คนเราอยากรวยแต่ตัวคนเดียว ถ้ามีคนรวยจริง ๆ สัก

100 คน คนไม่มีกินสัก 20 ล้านคน ลองดูมันต้องถูกรุมแน่ ๆ ถ้าเขามีอำนาจเมื่อไร เขาจะต้องบังคับพวกคุณให้กินน้ำข้าวนอนพื้นดินกันเท่านั้น เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ทำทาน ให้แบ่งปันแลกกันกิน อย่าขี้เหนียว ถ้าเราพากันแจกจ่ายเจือจานให้ปันกันทั่วโลกแล้ว มันก็คงไม่มีความวุ่นวาย เพราะคนเราถ้าได้กินอิ่มแล้วมันก็สงบ ไม่ว่าแต่คนแม้สัตว์เดียรัจฉานก็เหมือนกัน เช่นสุนัข ถ้ามันกินอิ่มแล้วมันก็นอนนิ่งเฉย เราจะเดินข้ามหัวมันไปก็ได้ มันไม่กัดดอก แล้วก็ไม่เบียดเบียนคนด้วย มนุษย์ก็เหมือนกัน เมื่อกินอิ่มนอนหลับแล้วก็ยิ้มแก้มตุ่ย คนด่าให้ก็ไม่โกรธ ถ้าเวลาหิว ๆ ใครมาพูดไม่ดีไม่ถูกหูนิดเดียวก็แทบจะฉีกเนื้อกันกินได้ สันดานของมนุษย์และสัตว์ย่อมเป็นดังนี้ ฯ

15. **"ความไม่มีจะกิน"** เกิดจากอะไร? เกิดจาก **"ความจนใจ"** ความจนนี้ก็เกิดจากหลายอย่าง แต่จะกล่าวสั้น ๆ ว่าเกิดเพราะ **"ความขี้เกียจ"** หรือ **"ความโง่"** นี่แหละจึงไม่มีจะกิน เพราะเกียจคร้านไม่ทำการงาน มันจึงต้องจน จนแล้วก็ต้องไม่มีจะกิน นี้อย่างหนึ่ง ฯ

16. อีกอย่างหนึ่ง **"มีกินแต่มันไม่อิ่ม"** ตัวโลภมัจฉริยะเป็นเจ้าเรือน คือ มีกินแต่ไม่กล้ากิน เพราะกลัวหมดเปลืองบ้าง กลัวคนอื่นเห็นบ้าง กลัวเขาจะมาขอกินบ้าง ไม่กล้ากิน เพราะกลัวหมดกลัวคนแย่ง ก็ต้องแอบกินซ่อนกิน พอเอาออกมากินให้คนเห็น เจ้าพวกที่ไม่มีกินก็นึกว่า ทำไมเจ้าคนนี้มันจึงมีมากนัก มันแอบกินคนเดียวไม่แบ่งปันให้กันกินบ้าง ก็เลยเกิดการแย่งชิง ลักขโมย ปล้นสะดม **นี่แหละเป็นชนวนแห่งมหาสงคราม เพราะการไม่แบ่งกันกิน** ถ้าคนเรามีการแจกจ่ายกัน ก็จะมีความร่มเย็นเป็นสุข ถ้าไม่ให้ปันกันก็ต้องเป็นความทุกข์วุ่นวาย **เมื่อสงครามส่วนย่อยเกิดขึ้นส่วนใหญ่มันก็เกิด** จึงกลายเป็นมหาสงคราม ฯ

17. พระพุทธเจ้าของเราทรงเห็นเหตุการณ์เหล่านี้แล้ว จึงเตือนใจพวกเราว่า **"ทานญฺจ ธมฺมจริยา จ ฯลฯ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ"** ด้วยการเสียสละและประพฤติธรรมโดยชอบแล้วนั้น เป็นมหามงคล ดังนี้ ฯ

การให้ **ทาน** นั้น มีอยู่ถึง 4 อย่างคือ

1. สงเคราะห์บุตรธิดา แจกจ่ายแบ่งปันทรัพย์นั้นให้เขาตามสมควร ให้เขาได้รับความสะดวกในการศึกษาและอาชีพ ฯ

2. การช่วยเหลือบำรุงคนลำบากยากจน ในสมัยกันดารเกิดขึ้น และช่วยเหลือคนเจ็บคนแก่ชราทุพพลภาพ

3. การช่วยเหลือส่งเสริม เช่นออกทุนช่วยชาติส่วนรวม เช่นสร้างถนนสะพาน วิมานของคนป่วย (โรงพยาบาล) ยอมช่วยเสียส่วยสาอากร เช่นเสียภาษีไม่หลบหนีซ่อนทรัพย์ ฯ

4. การบูชาพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ผู้ทรงคุณ ดังนี้ย่อมประสพแต่มิ่งมงคล

ชื่อว่าเราได้ฝากทรัพย์ไว้ในธนาคารของพระถึง 4 ชนิดแล้ว ต้องการใช้เมื่อไรนึกขึ้นก็สบายใจ นั่นคืออริยทรัพย์ของเราติดตัวตลอดวันตาย ไปโลกหน้าก็จะมีใช้อย่างสบายใจ ฯ

18. เพราะเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงทรงเยียวยาโลกให้ร่มเย็นเป็นสุข ด้วยการสอนให้คนบริจาคทาน 4 ประการนี้ แล้วทรงสอนธรรมให้บำเพ็ญศีล และเจริญภาวนา พระองค์ทรงสอนว่าอย่าไปติดอยู่ในความสุขของโลก คือการกินอิ่มนอนหลับ การกินอิ่มนั้นมันก็อิ่มไม่ทนอิ่มไม่จริง กินอิ่มวันนี้พรุ่งนี้มันก็หิวอีก กินอิ่มพรุ่งนี้มะรืนนี้มันก็หิวอีก ก็ต้องทุกข์วิ่งหาให้มันกินอยู่เรื่อยไป ส่วนสุขในการนอนนั้นมันก็ไม่จริงจังอะไร ลองนอนมาก ๆ สัก 3 วันดูซิ มันก็จะต้องหลังแข็งลุกไม่ขึ้น ต้องหาหมอมานวด ต้องหาน้ำมันมาทา กลับเป็นทุกข์ไม่สบายไปอีก ฉะนั้นท่านจึงสอนว่าอย่าไปหลงติดสุขในการกินการนอน ให้เราพากัน**เอาความสุขเหล่านี้ไปขยี้บี้บดเสียให้ละเอียดเป็นจุณ** มันจะได้กลายเป็นของมีค่าขึ้นมา ตัวอย่างเช่นหัวมันสัมปะหลังหัวหนึ่ง ราคา 20 สตางค์ ถ้าเรานำไปหั่นบดตากให้แห้งเป็นแป้งละเอียด ๆ แล้วนำไปขายในท้องตลาด ก็จะมีราคาแพงขึ้นถึงกิโลละ 4-5 บาท หรือข้าวสารธรรมดาลิตรละ 6 สลึง ถ้านำไปโม่ให้ละเอียดตากเป็นแป้งสำหรับทำขนม ลิตรหนึ่งจะมีราคาเพิ่มขึ้นอีกตั้งเท่าตัว ดังนี้ ท่านจึงให้เอาความมั่งมีนั่นแหละไปขยี้เสีย ให้มันเป็นของมีค่า คือให้พิจารณาด้วยปัญญาของตนว่า ทรัพย์นั้นเป็นของกลางในโลกเพียงเท่านั้น แล้วเห็นประโยชน์ในการสงเคราะห์บูชา แล้วจึงทำการบริจาคทานแก่ผู้อื่นเสียบ้าง อย่ากินคนเดียว **เนกาสี ลภเต สุขํ** กินคนเดียวหาความสุขมิได้ นอนก็อย่านอนให้มันมากนัก ให้พากันสละการนอน โดยนั่งเจริญเมตตาภาวนาสะสมกำลังใจเสียบ้าง ก็จะไม่เป็นการเบียดเบียนผู้อื่นและตนเอง ฯ

19. พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า **"จิตใจของคนเรานั้น ถ้ามันตกไปในเรื่องดีมันก็สบายเป็นสุข ถ้าตกไปในเรื่องชั่วมันก็ไม่สบายเป็นทุกข์"** ข้อนี้เราทดลองพิสูจน์ดูก็ได้ เช่นเวลาที่กลับไปบ้านเราลองนึกถึงเรื่องอะไรที่มันยาว ๆ และที่ยาก ๆ ดูซิว่ามันจะเป็นอย่างไร มันจะต้องมีอาการคันหัวปวดหัวขึ้นมาทันที หรือมิฉะนั้นก็ลองนึกถึงคนที่เราเกลียด ๆ ไม่ชอบหน้า ดูซิ เช่นคนที่เขาเคยเป็นศัตรูกับเรา เคยเบียดเบียนเราต่าง ๆ นานานั้น เราก็จะไม่สบายใจเลย นี่เป็นด้านที่ไม่ดี ส่วนเรื่องที่ดีเราก็ลองทำดูบ้าง เช่นนึกว่ามีคนเขามาบอกเบอร์ลอตเตอรี่รางวัลที่ 1 ให้ถูกแน่ ๆ แล้วจะทำบุญใหญ่อย่างมโหฬาร ดังนี้ ถ้าออกมาถูกเป้งไม่ผิดเลยสักตัวเดียว เงิน 5 แสนอยู่ในมือแล้ว เราจะต้องการอะไรเล่า? ถ้าคิดอย่างนี้บางทีก็แทบนั่งยิ้มคนเดียวเลย บางทีปิดประตูนอนยิ้มอยู่คนเดียว ฉะนั้นท่านจึงสอนให้เอาไปคิดนึกแต่สิ่งที่ดี ๆ เช่นนึก พุทโธ ๆ ดวงจิตจะได้สบาย เบิกบานไม่มีทุกข์ ฯ

20. ดวงจิตที่คิดนึกไปในเรื่องบุญ ก็เปรียบเหมือนกินอาหารมีรส ถ้าจะนึกไปในเรื่องเงินก้อนใหญ่ ๆ ที่เราให้คนเขากู้ยืมไปก็ยังไม่เป็นเรื่องดี เพราะบางรายถึงเดือนแล้วก็ไม่นำดอกเบี้ย

มาให้เรา บางรายก็ต้องทวงเองจึงจะยอมให้ บางรายก็ไม่ให้เลย โกงทั้งต้นทั้งดอก คิดไปแล้วก็ทำใจให้เป็นทุกข์ไม่สบายอีก ฉะนั้นให้คิดในสิ่งที่ดีกว่านั้น คือให้คิดว่า **เราจะทำจิตของเราอย่างเดียว** ไม่เกี่ยวกับทางตา ทางหู ฯลฯ ทั้งหมด เมื่อดวงจิตของเราไม่มีอะไรมารบกวน มันก็ต้องเกิดความบริสุทธิ์ มีแสงสว่างสุกใสเหมือนดาวบนท้องฟ้า อย่าให้มันสุกอย่างข้าวต้ม ตักใส่จานทิ้งไว้ 6 ชั่วโมงก็บูดหมด ความดีของโลกจะวิเศษวิโสอย่างไร ก็ไม่นานดอก แล้วมันก็ต้องแยกกันกับเรา ไม่เหมือนสุขในทางธรรม คือจิตสุข มันย่อมจะติดกับตัวเราไปเสมอ ไม่ว่าเราจะไปอยู่แห่งใด มันก็ติดตามเราไปด้วย ฉะนั้นจงพากันทำจิตให้เป็น **"สัมมาสมาธิ"** มีวิปัสสนากรรมฐานอยู่ในใจ เราก็จะสุขสบาย จะเป็นเศรษฐี ขี้ข้า ก็ชั่งมัน ไม่สนใจกับโลกโลกีย์ ฯ

21. **การปฏิบัติธรรม** ต้องปฏิบัติให้ถูกตัวจริงของธรรม เช่นเราอยากขี่วัว ขี่รถ อย่าไปขี่เงาวัว ขี่เงารถ ต้องขี่ตัวจริงของมันจึงจะสบาย และไปถึงจุดหมายได้ บุญภายนอกเปรียบเหมือนเงาวัวหรือเงารถ ถ้าเรายังไม่ฝึกใจตนเอง ก็ยังไม่ถึงตัวบุญจริง ถูกแต่หัวมันบ้าง หางมันบ้าง บางทีอาจถูกวัวเตะเอาบ้าง ขวิดเอาบ้าง ดังจะได้เล่านิทานมาสู่กันฟังว่า

วันหนึ่งสองสามีภรรยา เมื่อถึงฤดูกาลเข้าพรรษาแล้ว ก็อยากถวายสังฆทาน เพราะเขาเห็นว่าได้บุญมาก ตกเวลากลางคืนจึงได้เตรียมข้าวของเพื่อถวายสังฆทาน ได้มีจิตเบิกบานพร้อมใจกันทั้งสองผัวเมีย พอรุ่งเช้าพระผู้เป็นเจ้าก็ได้ไปรับสังฆทานที่บ้านสองผัวเมียนั้น ผัวชื่อนายแมว เมียชื่อนางมา ทั้งสองคนผัวเมียได้นำภาชนะหวานคาวไปตั้งไว้ตรงหน้าพระสงฆ์ 2 รูปแก่ ๆ ให้ศีลก็ไม่ได้ ขยิกกันไปขยิกกันมา เลยให้ศีลข้อสุราฯ ขึ้นต้น เพราะเคยฟังเขาเล่ากันว่า ศีลข้อสุรามันเป็นบาปมาก ของมากมันต้องใหญ่ เหมือนต้นไม้มันต้องโตที่โคนต้น เหตุนั้น เราจึงเอาข้อสุราฯ นี่แหละขึ้นก่อนเพราะมันเป็นใหญ่ นึกแล้วก็ว่าไป พอจบลงองค์ที่ 2 ก็ว่า "ท่านให้ศีลไม่ถูก" แล้วก็ตอบกันไปว่า "ถูก" องค์หนึ่งก็ว่า "ผิด" เถียงกันไปเถียงกันมา จนเกิดความโกรธ แล้วก็เลยถามกันว่า เรือมันมีกี่หัว? ไม้คานที่เขาหาบมันมีกี่หัว? คนมีกี่หัว? ลองให้ท่านคิดดู มันก็หัวทั้งสองข้างเหมือนกัน เช่น คนเดิน เอาหัวแม่เท้าไปก่อน คนคลานต้องเอาหัวเข่าหัวแม่มือไปก่อน ไม้คานหรือเรือก็เหมือนกัน มันมีหัวสองข้าง เมื่อหาบหรือแจวไป หันหน้าทางไหนมีหัวทางนั้น ฉะนั้นศีล ก็ต้องมีหัวสองข้างเหมือนกัน ฉะนั้นขึ้น "สุรา" ก่อนก็ไม่ผิด ในที่สุดก็ตกลงกันว่า "ถูก ๆ" แต่ที่จริงผิดจากบัญญัติทั้งเรื่อง ธรรมดาเขาต้องขึ้น "ปาณา" ฯ ก่อนทุกคราวไป อันนี้ก็คือขาดการศึกษาอบรมจึงเป็นมาเช่นนั้น ต่อจากนั้นพระท่านก็บอกคำถวายสังฆทานให้แก่สามีจนจำได้บ้าง สามีก็ได้นำภรรยาของตัวว่า นโม 3 จบ แล้วก็ได้สั่งกับนางมาว่า "ให้ว่าตามฉันนะ" ต่อนั้นสามีก็กล่าวคำนำถวายสังฆทานว่า "อิมานิ" จบลงเป็นบทแรก แต่นางมาก็ไม่ได้ว่าตาม นั่งนิ่งเฉยอยู่ แล้วขึ้นใหม่อีกว่า "อิมานิ" นางมาก็นึกฉิวขึ้นในใจว่า วันนี้เป็นวันทำทาน มันยังมาขึ้นอี ๆ ไอ้ ๆ กับกู รู้สึกโกรธขึ้นในใจ สามีก็นำว่าอีก "อิมานิ" นางภรรยาก็ทนไม่ไหว จึงพูดขึ้นเพื่อเป็นการตอบแทนสามีของตนว่า **ไอ้แมวนิ** สามีก็โกรธให้ภรรยา ทำหน้าตึงเครียด

ใส่กัน ในที่สุดก็เกิดมีปากมีเสียงกันขึ้น ผัวจึงด่าเมียว่า "อีตวักตักข้าวสุก มันรู้จักแต่กิน" เมียก็ด่าผัวว่า "ไอ้ช้อนตักแกง มันคอยระแรงแต่กู มันจึงขึ้น "**อิมาอิมี**" แก่กู" ในที่สุดเมียคว้าได้ช้อน ผัวคว้าได้ตวัก เลยตักกันทั้งปากทั้งมือว่า "มึงไปเรียนมาแต่ไหน? คำพูดอย่างนี้แต่ก่อนกูไม่เคยได้ฟัง **อิมาอิมี** อย่างนี้" สามีบอกว่าพระท่านสอน นางก็เลยลุกลามไปถึงหลวงตา หาว่าเสี้ยมสอนสามีของตน พูดคำหยาบ พระนี้มีแต่หากิน ให้ศีลก็ไม่ถูก ไม่เอาละวะ ให้ลงไปเดี๋ยวนี้ หลวงตาทั้ง 2 ก็ลำบาก พูดไปก็ยาก กลัวเขาฉิว ตัวเองก็หิวจึงรีบตะพายบาตรลงจากบ้านไป ถึงวัดต้องหุงข้าวกินเอง นี่แหละบุคคลบำเพ็ญกุศลที่ไม่ถูกตัวจริง จึงก่อความเสียหายขึ้นหลายด้านหลายทาง ฉะนั้นในการบำเพ็ญกุศลจึงสมควรอบรมจิตใจของตนไว้บ้าง เพื่อจะได้ประกอบกับการทำบุญทั่ว ๆ ไป ทำจิตทำใจให้ผ่องใสสะอาด สมกับบาทคำถาที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า **กุสลสฺสูปสมฺปทา** จงทำความดีให้สมบูรณ์เพียบพร้อม บุญอันนั้นจะได้เข้าไปย้อมดวงจิตสมกับภาษิตที่ว่า "**สจิตฺตปริโยทปนํ**" จงชำระจิตของตนให้ขาวสะอาดโดยรอบปราศจากโทษทัณฑ์ **เอตํ พุทฺธานสาสนํ** นั่นแลถูกต้องตามคำสอนพระพุทธเจ้าทั้งหลายร้อยแปดพระองค์ ดังนี้ฯ

คำถวายทานของนายแมวว่า **อิมานิ มยํ ภนฺเต** นี้บทต้น แต่นายแมวไม่ว่าตามพระท่านสอน ไปว่าเสียแต่ "อิมานิ" เท่านั้น จึงเกิดเหตุกันถึงเพียงนี้ ฉะนั้น ในที่นี้จึงขอเขียนแบบไว้ให้นายแมวนางมาเพื่อเป็นการแก้ตัวในโอกาสหน้า

"อิมานิ มยํ ภนฺเต ภตฺตานิ สปริวารานิ ภิกฺขุสงฺฆสฺส โอโณชยาม สาธุ โน ภนฺเต สงฺโฆ อิมานิ ภตฺตานิ สปริวารานิ ปฏิคฺคณฺหาตุ อมฺหากญฺเจว มาตาปิตุอาทีนญฺจ ญาตกานํ ทีฆรตฺตํ หิตาย สุขาย ฯ"

ได้บรรยายในบุญกถา ก็จบลงเพียงเท่านี้ ฯ

---

6 กรกฎาคม 2502

1. การปฏิบัติที่ไม่ได้รับผล ย่อมทำให้เกิดความท้อแท้รำคาญใจ เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติย่อท้อหมดความพากเพียรในกิจนั้น ความรำคาญใจตัวนี้ เกิดเพราะการปฏิบัติธรรมไม่ได้อย่างใจนึกอย่างหนึ่ง เกิดเพราะความไม่เจริญในชาติของตนอย่างหนึ่ง เมื่อเป็นดังนี้ ความทุกข์ก็ลุกลามเข้ามาทำให้เกิดความรำคาญใจ ความไม่เจริญในชาติของตนนั้น คือ คนที่เกิดมาในสถานที่ลำบากคับแค้น เพราะทำกรรมที่ไม่ดีไว้ ก็ได้รับแต่ความทุกข์ความรำคาญใจ

2. คำว่า "รำคาญ" หรือ "คาน" ๆ นี้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับ "คลาน" ๆ อันลักษณะของพวกโจรกรรม เพราะคนที่มันจะไปทำโจรกรรมเขานั้น โดยมากมันมักจะต้องคลานไป จะเดินก็กลัวเขาจะได้ยินเสียงฝีเท้า จึงต้องค่อย ๆ ก้ม ค่อย ๆ คลานไป เพื่อซ่อนฝีเท้าไม่ให้เขารู้ คนจำพวกนี้ ถ้าตายไปก็ต้องไปสู่คติที่ไม่เจริญ คือ ไกลไปจากศีลธรรม เช่น ไปเกิดเป็นสัตว์นรกบ้าง เป็นพวกเปรตผีปีศาจต่าง ๆ บ้าง จะต้องได้รับแต่ความทุกข์ยากลำบาก

3. คนไม่เจริญนั้น กล่าวคือ ตัวเป็นคน แต่หัวใจของเขามันตกต่ำ คือ กายมันดีแต่ใจมันไม่ดี เช่น เรานับถือพระพุทธศาสนา วันพระอุยากมาวัดเราก็อาศัยเท้าพาเดินมา มาถึงวัดแล้วก็นั่งในศาลาฟังเทศน์ แต่เราปล่อยมือ ปล่อยลิ้น คอ ของเราให้เป็นไปในทางชั่ว มีมรรยาทไม่ดี ใจก็ต่ำ คือ คิดนึกไปในสิ่งชั่ว คือ พวกกิเลสมารและขันธมาร แม้ไปนั่งฟังเทศน์ก็ไม่รู้เรื่อง เพราะกิเลสมารเหล่านี้มันทำให้ใจจมลึก เหมือนเมล็ดข้าวที่อยู่ใต้พื้นดินลึก แม้ฝนจะตกลงมายังพื้นปฐพีให้ชุ่มโชกเพียงไร ก็ไม่สามารถที่จะงอกขึ้นมาพ้นจากพื้นดินได้ ดวงจิตของพุทธบริษัทก็เช่นเดียวกัน ถ้าถูกกิเลสมารทับให้จมลึกแล้ว ถึงจะมาวัดฟังเทศน์ก็ไม่ได้ผลในการฟังธรรม เรานับถือพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แต่ดวงใจมันต่ำกว่ากิเลส **ก็เหมือนค้างคาวที่เอาตีนของมันเกี่ยวไว้ในที่สูง แล้วปล่อยหัวห้อยลงมาข้างล่าง ฉะนั้น**

4. "**พัสดุกาม**" คือ "รูปขันธ์" ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และสัมผัสต่าง ๆ ถ้าพัสดุ-กามทั้ง 5 นี้มาดึงดวงจิตของเราให้ตกไปในฝ่ายยินดีและยินร้าย มันก็กลายเป็น "**กิเลสกาม**" ไปอีก แล้วมันก็จะบีบดวงจิตของเราให้ทะเล้นออกไปนอกความดี "พัสดุกาม" นั้นไม่สู้สำคัญเท่าไร

แต่กิเลสกามสำคัญมาก เพราะมันเป็นเครื่องฉุดดึงดวงจิตของเราให้ตกต่ำ ท่านจึงเตือนให้ระมัดระวังทำจิตใจของตนให้ตั้งมั่นอยู่ในมัชฌิมาปฏิปทา อย่าให้ตกไปในฝ่ายกามสุขัลลิกานุโยค ความพอใจยินดี และอัตตกิลมถานุโยค ความไม่พอใจยินร้าย เพราะทั้ง 2 อย่างนี้ ย่อมเป็นของไม่แน่นอน เช่น บางทีเราก็สบายกาย สบายใจ เมื่อความสบายนี้แปรรูปไปเราก็ไม่สบายใจ ฉะนั้น จึงอย่าไปเกาะเกี่ยวพอใจกับมันในสิ่งที่ดี ๆ "กิเลสกาม"เป็นศัตรูของดวงใจและเป็นภัยแก่ผู้ปฏิบัติ

5. "ของงาม" เกิดแต่ของสกปรก ไม่ใช่เกิดจากของดี เหมือนผักหญ้าและต้นไม้ต่าง ๆ ที่มันงามเพราะเขานำของเน่า ๆ เหม็น ๆ ไปรดที่โคนต้น **"จิตงาม" ก็เกิดจากความไม่ดีเช่นเดียวกัน** คือ สิ่งที่ไม่ดีมันผ่านเข้ามา ดวงจิตมันจึงเจริญ ความไม่ดีอันนี้ก็ได้แก่ความเสื่อมลาภ เสื่อมยศ ความทุกข์และความนินทา เมื่อผ่านเข้ามาในผู้มีจิตเป็นสัมมาสมาธิแล้ว มันก็จะกลายเป็นของดีขึ้น เมื่อก่อนมันเป็นศัตรู แต่ภายหลังมันก็จะกลับกลายเป็นมิตร คือ เมื่อความไม่ดี 4 อย่างนี้ปรากฏขึ้น ก็จะมีความสำนึกตัวได้ว่า อ้อ เสื่อมลาภมันไม่ดีอย่างนี้หนา เสื่อมยศ ทุกข์ นินทามันก็ไม่ดีอย่างนี้ ๆ เรื่องของโลกมันเป็นของกลับกลอกเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ควรยินดี เมื่อความไม่ดีทั้ง 4 อย่างนี้ผ่านเข้ามาในดวงจิตของผู้ปฏิบัติ ก็ยิ่งทำให้จิตใจเจริญ คือ ยิ่งเบื่อ ยิ่งหน่าย ยิ่งจืด ยิ่งจางต่อความดีทั้ง 4 อย่าง ซึ่งเป็นฝ่ายตรงกันข้าม แม้จะผ่านเข้ามาก็ไม่หลงติดยินดี เป็นเหตุให้ผลักดันดวงจิตของผู้นั้นให้เจริญสูงยิ่งขึ้นไป ฟังเขานินทาก็เหมือนเอามีดไปถาก ยิ่งถากมันก็ยิ่งเล็กยิ่งแหลม เสื่อมลาภก็ดี ทำให้ไม่ติดไปยินดีในลาภสักการะของผู้ใด ถ้ามีมากแล้วมันมักจะจมลึก ไปไม่รอด เพราะมัวหลงห่วงสมบัติ เสื่อมยศก็ดีอีก เช่น **เราเป็น "คน" แต่เขามาลบยศลบชื่อของเราเสียมาเรียกเราว่าเป็น "หมา" เราก็ยิ่งสบาย เพราะหมามันไม่มีกฎหมาย** จะทำอะไร ๆ ก็ทำได้สะดวกตามชอบใจ ไม่มีใครมาคอยจับคอยว่า ถ้าเขามาเรียกเราว่า "เจ้าฟ้า" "เจ้าคุณ" ฯลฯ แล้วมันยิ่งลำบากมาก เพราะตัวมันใหญ่ มือ เท้า แขน ขามันก็ยาวเกะกะ จะนั่งนอนยืนเดินไปทางไหนมันก็ไม่สะดวก ส่วนลาภ ยศ สุข สรรเสริญนั้น ก็ไม่แน่นอนอะไรสักอย่าง ยิ่งคิดก็ยิ่งสังเวชสลดใจ เกิดนิพพิทา เบื่อหน่าย วางใจเป็นกลาง ไม่ยินดียินร้าย ดวงจิตผู้นั้นก็จะเป็นอุเบกขาตั้งมั่นอยู่ในสมาธิธรรมยิ่งเจริญขึ้นเป็นลำดับ เหมือนต้นผักกาด กระหล่ำปลี ผักชี คะน้า ฯลฯ ที่พวกจีนเขาปลูกไว้เป็นร่อง ๆ แล้วก็ใช้ปุ๋ยอุจจาระและของสกปรกต่าง ๆ ไปรด มันก็ยิ่งงามและโตเร็ว ถ้าลองเอาน้ำสะอาดไปรดเถิด มันยิ่งต้นเล็กและงอหงิก เหตุนี้แหละจึงว่าใครเป็นผู้มีสติมีสมาธิเกิดขึ้น คนนั้นยิ่งสบายเมื่อโลกธรรมฝ่ายไม่ดีเกิดขึ้น ถ้าไปได้รับแต่ของดี ๆ ก็จะมัวติดมัวหลงอยู่ในสิ่งเหล่านั้น เหมือนเมล็ดถั่วหรือเมล็ดพืชที่จมอยู่ในฝัก ย่อมไม่งอกงาม ไม่เจริญขึ้นได้ เหมือนยอดข้าวที่ผุดขึ้นจากเมล็ดของมันแล้ว พอถูกลมถูกแดดถูกน้ำถูกปุ๋ย ก็ยิ่งงาม คือ ปัญญาของเราก็จะแตกออกเป็นวิชา เป็นกิ่งก้านสาขางอกงาม (คือ วิชา 3 วิชา 8 ดวงจิตเข้าถึงวิปัสสนาญาณ ไหลเข้าสู่โลกุตตระ) ตาแป๊ะที่ปลูกผักไว้นั้น ก็จะได้เก็บไปขายร่ำรวยเป็นเศรษฐีเพราะ "ขี้" นี่เอง

6. การทำสมาธิ ต้องสงบจิตจริง ๆ จึงจะได้ผล เหมือนการทำนา เราก็ต้องปราบพื้นที่ให้ราบเสียก่อน อย่าให้มีหญ้ามีตอ เพราะเราต้องการกินข้าวอย่างเดียว อย่างอื่นนอกนั้นเราไม่ต้องการ ถ้าทำไม่จริงไม่ได้เห็นผล คือ ปฏิบัติไม่ได้อย่างใจนึกก็จะเกิดความรำคาญ ฉะนั้นอย่าให้มันต้องลง "คลาน" จะลำบาก เพราะคนที่คลานไปนั้นย่อมไปถึงช้ากว่าคนที่เดินสองขา เราจะเอามือช่วยเดิน 4 ขาเหมือนอย่างสุนัขย่อมไม่ได้ อีกอย่างหนึ่ง การ "คลาน" ก็เป็นลักษณะของพวกโจรกรรม ต้องก้มไปบ้าง คลานไปบ้าง จะยืดคอขึ้นก็กลัวคนจะเห็นตัว ต้องหดหัวลงไปอยู่กับพื้น บางทีต้องขุดหลุมลอดใต้ดินไปก็มี มันลำบากมาก เป็นลักษณะของคนจน คือ พวกโจร

7. พุทธบริษัทต้องพากันกำจัด "พัสดุกาม" และ "กิเลสกาม" ให้ดับสนิทโดยการเจริญอานาปาน์ 2 แผนก คือ 1. กำหนดจิตอยู่ในลมหายใจเข้าออก อย่าพลั้งเผลอ ทำจิตให้แน่วแน่เที่ยงตรง ย่อมจะกำจัดเสียได้ซึ่ง "กิเลสกาม" 2. ขยายกรรมฐานของตนออกให้กว้างขวาง คือ เดินลมให้ตลอดทั่วตัว จะกำจัดเสียได้ซึ่ง "พัสดุกาม" เหตุนั้น จงพากันเจริญสมาธิให้มาก แต่คำว่า "มาก" ในที่นี้ มิได้หมายความว่าให้มากอย่างหรือหลายสิ่ง คำว่า **มาก** หมายความว่าให้ทำให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป อย่าให้ขาดสาย ถ้าลมขาดหรือลืมลมเมื่อไร ก็ให้ตั้งใหม่ทันทีเมื่อนั้น อย่าปล่อยให้ถอยหลังหรือเสื่อมลงไป นี้เรียกว่า "เจริญสมาธิให้มาก" ฯ

สมถะและวิปัสสนา

วัดอโศการาม.

20 กรกฎาคม 2502

(บันทึกโดย อุบาสิกาอรุณ อภิวณฺณา)

1. **สัมมาทิฏฐิ** เป็นบ่อเกิดแห่ง "อริยทรัพย์" เปรียบเหมือนก้อนทอง ถ้าเรามีสักแท่งหนึ่งก้อนโตเท่าศาลานี้ เราก็จะสามารถซื้อประเทศได้ทั้งประเทศ อริยทรัพย์ก้อนเดียวย่อมอมสมบัติไว้ได้ทั้งหมด คือ มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และ นิพพานสมบัติ แต่จุดประสงค์อันแท้จริงของเรานั้น ก็คือ **นิพพานสมบัติ** ส่วนมนุษย์สมบัติ และสวรรค์สมบัติ นั้นเป็นผลพลอยได้ เปรียบเหมือนเราจะเดินทางไปยังสถานที่แห่งหนึ่ง ซึ่งเป็นที่บรมสุขที่สุด แต่ระหว่างที่เดินทางไป ได้พบพวกผักหญ้าที่ขึ้นอยู่ริมทางเดิน เราก็เก็บกินไปพลางพอเป็นอาหาร ส่วนข้าวก้อนใหญ่คือนิพพานเป็นจุดแท้จริงที่เราต้องการกิน ฉะนั้นท่านจึงไม่ให้เรายึดถือ ติดกังวลอยู่กับผักหญ้าซึ่งเป็นผลพลอยได้เหล่านี้ เพราะไม่ใช่ตัวอริยทรัพย์ฯ

2. **การกระทำ อานาปานํ** มีหลักสำคัญอยู่ 3 อย่าง คือ 1. ลมหายใจ 2. คำภาวนา "พุทโธ" และ 3. จิต ดังนั้น ลม พุทโธ จิต 3 สิ่งนี้ต้องให้กลมกลืนพร้อมกันไปเสมอ อย่าให้แตกแยกออกจากกัน นั่นแหละจึงจะเป็นองค์ภาวนาที่แท้จริงฯ

3. **วิปัสสนา ไม่ใช่วิชาสอน เป็นวิชาที่ต้องทำให้เกิดให้มีขึ้นในตัว** ไม่ใช่เป็นการฟังเอาแล้วจำไปพูดได้อย่างเดียว ถ้าเป็นการสอนเพื่อให้ฟังและจำกันได้แล้ว ก็ขอรับรองว่าจะสอนให้ได้ภายในไม่ถึง 5 ชั่วโมง แต่ถ้าจะเอาให้อ่านออกกันเพียงตัวเดียวเท่านั้น บางที 3 ปีก็ยังเรียนไม่สำเร็จ **การท่องให้ได้ผลคือ "ความจำ" การทำให้ได้ผลคือ "ความจริง"** เหตุนั้นจึงต้องอาศัยความพากเพียรพยายาม จึงจะได้รู้วิชานี้ด้วยตนเอง คือ "วิปัสสนาญาณ"ฯ

4. เมื่อมีวิชาวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้ว อะไรมันเป็นอะไร มาจากทางไหน และจะไปอย่างไรเราก็จะรู้ได้หมด เช่นเราเห็นตะเกียงดวงหนึ่งสว่างจ้าอยู่ เรามองไปเราก็รู้ได้ว่านั่นเป็น "ไฟ" นั่นเป็น "ควัน" และนั่นเป็น "แสง" มันเกิดมาได้จากอะไรกับอะไรผสมกันเราก็รู้ เราดับตะเกียงแล้ว ไฟมันหายไปทางไหนเราก็รู้ อย่างนี้เป็น วิชาวิปัสสนาฯ

5. อย่าไปหอบเอาเรื่องราวต่าง ๆ มาสุมไว้ในใจเป็น "ยายแก่หอบฟาง" พบอะไรเห็นอะไรก็เก็บหมด เอามาสุมกองไว้ในบ้านจนเต็มไปหมด แต่หาสาระไม่ได้สักอย่าง **จงเลือกเอาแต่สิ่งที่เป็นคุณประโยชน์** คือ วิตก วิจาร แต่ลมหายใจอย่างเดียว ไม่ต้องไปคิดนึกถึงเรื่องอื่นฯ

6. บางคนเขาว่า **สมถะ** กับ **วิปัสสนา** ไม่ใช่อันเดียวกัน ทำไมจะไม่ใช่ สมถะเป็นตัว "หยุด" วิปัสสนาเป็นตัว "คิด" เกิดญาณเป็นตัว "รู้แจ้ง" เมื่อรู้แจ้งแล้วก็หยุด มันก็มาจากอันเดียวกัน **การรู้มันจะต้องมาจากการหยุด** ถ้าไม่หยุด มันจะรู้ได้อย่างไร? เช่นเรานั่งไปในรถหรือในเรือที่กำลังวิ่งไปเร็ว ๆ เราจะมองหน้าคนที่อยู่ใกล้ ๆ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ผ่านไปตามทาง ไม่รู้ไม่เห็นถนัดเลยว่าใครเป็นใคร หรืออะไรเป็นอะไร ถ้าเรือหรือรถนั้นหยุดนิ่งอยู่กับที่แล้ว เราจึงจะมองเห็นได้ชัด ไม่ต้องดูอื่นไกล แม้แต่การพูดของเรานี้ ก็ต้องมีการหยุดเป็นคำ ๆ ไป ถ้าใครลองพูดโดยไม่หยุดเลยสักคำดูซิ จะฟังกันรู้เรื่องไหม? เหตุนั้นจึงต้องทำจิตของเราให้มันหยุดสงบนิ่งเสียก่อน การนิ่งเป็นปกติศีลแล้วสมาธิจึงเกิด ปัญญาจึงเป็นผลตามมา เราต้องลงมือฝึกหัดทำกับตัวเอง อย่ามัวไปเชื่อตามเขาว่า **ทำให้มันรู้ว่า อ้อ อ้อ ขึ้นมาในตัว อย่ามัวไปรู้แต่ โอ้ โอ้ โอ้ ตามเขาพูด** อย่าไปเอาแต่ดีของเขามาใส่ใจของเรา ต้องทำให้มันมีเองขึ้นมาในตัวของเรา ใช้เงินของเราเอง 1 บาท ดีกว่าไปยืมของคนอื่นเขามาให้ตั้ง 100 บาท เราก็ต้องหนักใจเพราะเป็นหนี้เขา เมื่อเราใช้เงินของเราเองแล้วเราก็สบายใจฯ

7. การหยุด ทำให้เกิดกำลัง เหมือนคนที่กำลังเดินอยู่ นั่งอยู่ หรือนอนอยู่นั้น ถ้าจะสู้กับใครเขาก็สู้ไม่ไหวเพราะกำลังย่อมมีกับคนที่ยืนนิ่งอยู่ ไม่ใช่มีในคนวิ่ง เดิน นั่ง หรือนอนอยู่ ฉะนั้นท่านจึงสอนให้**ทำใจให้หยุดนิ่งเสียก่อนเพื่อให้เกิดพละกำลัง** แล้วจึงก้าวต่อไปได้คล่องแคล่วฯ

8. คนเรามีขา 2 ขาก็จริง แต่เราต้องเดินทีละขา ถ้าใครเดินทีเดียว 2 ขาก็ก้าวไปไม่รอด หรือจะเดินแต่ขาเดียวก็ไปไม่ได้ เมื่อขาขวาหยุด ขาซ้ายก็ต้องก้าว เมื่อขาซ้ายหยุดขาขวาก็ต้องก้าว ต้องหยุดขาหนึ่งก้าวขาหนึ่ง จึงจะมีกำลัง เพราะกำลังอยู่กับขาข้างที่หยุด ขาที่ก้าวไปนั้นไม่มีกำลังดอก ต้องหยุดเสียก่อนข้างหนึ่งแล้วก้าวไปข้างหนึ่ง จึงจะช่วยประคับประคองกันได้ มิฉะนั้นก็ไม่มีหลัก ต้องล้มกลิ้ง ไม่เชื่อใครลองเดินพร้อม ๆ กัน ทีละ 2 ขาดูบ้างซิว่าจะไปได้ตลอดไหม? ฉันใด **สมถะ วิปัสสนา ก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน** ดำเนินปฏิบัติเช่นเดียวกัน ต้องทำใจหยุดให้เป็น สมถะ เสียก่อน แล้วจึงก้าวไปพิจารณาเป็น วิปัสสนา อารมณ์ก็เกิดเป็นปัญญา ปล่อยอารมณ์นั้นได้ก็เป็น **วิมุติ** การหยุดเป็นเหตุให้ได้กำลัง เกิดวิชา เกิดปัญญา (อัปปนาจิต) รู้ได้ทั้งโลกและธรรมเป็นตัวอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ก็เข้าสู่โลกุตรธรรมฯ

9. ทำใจให้มันแคบเข้า หดเข้า สั้นเข้า จนเป็นจุดเล็กกลมกลืนอยู่ใน **เอกัคคตารมณ์** อย่าทำใจให้มันยื่นยาวออกไปหาสัญญาอารมณ์ภายนอก เพราะของอะไรที่มันยาว ๆ นั้น มันจับกันได้ง่าย ถ้าสั้นหรือกลมแล้วมันก็จับยาก จับไม่ใคร่ติด เหมือนลูกฟุตบอลล์นั้นมีลักษณะกลมเราจึงจับยาก ฉันใด ใจของเราถ้ามันสั้น แคบเข้าหดเข้า จนกลมเกลี้ยงเหลือนิดเดียวแล้ว กิเลสมันจะมาเกาะก็จับไม่ติด ต้องร่วงหลุดไปหมดฯ

10. **ทำใจให้มันเต็มด้วยคุณธรรม** ไปเกิดชาติหน้าร่างกายมันจะได้เต็มไม่แหว่งเว้า ถ้าเราทำใจแหว่งด้วยบาปอกุศล ชาติหน้ากายของเราก็จะแหว่งไปด้วย ของแหว่งคนแหว่งน่ะ มองดูมันไม่สวยไม่งามดอก ชามบิ่นชามแตกขายมันก็ไม่ได้ราคา จะให้ใครเปล่าเขาก็ยังไม่อยาก ได้ ถ้าเป็นคนปากแหว่ง หรือจมูกโหว่ ขาด้วน จะไปอยู่กับใครเขาก็ย่อมรังเกียจ จะไปเป็นเพื่อน เป็นฝูงกับใครเขาก็ละอายขายขี้หน้า ไม่อยากมีเพื่อนปากแหว่ง จมูกโหว่ แขนด้วน ฯลฯ เพราะเป็นลักษณะที่ไม่เจริญตาแก่ใคร จงดูคนที่จมูกโหว่ ปากแหว่งบ้างซิว่า สวยงามที่ตรงไหน คนปากแหว่งหุบปากไม่พูดเลย เขาก็มองเห็นฟันเกือบหมดทั้งปาก คนจมูกโหว่ก็ยิ่งแลดูน่าเกลียด น่ากลัว คล้ายหัวกระโหลกผี มองเห็นเป็นช่องเกือบทะลุเพดาน ของไม่ดีมันก็ผ่านเข้าไปปลิว เข้าไปได้ง่าย เพราะมันไม่มีเครื่องกั้น ทำให้เสื่อมเสียคุณภาพและคุณภาพทั้งภายในภายนอก ฯ

11. "**คนเต็ม**" หรือ "**คนจริง ๆ**" คือคนที่มีครบ 1 บาท หรือ 4 สลึง ได้แก่ผู้ที่รู้แจ้ง ในอริยสัจ 4 ตั้งแต่โสดา ถึงอรหันต์ แต่พวกเรานั้นบางทีก็มีไม่ครบถึงบาท บางคนก็มีมากเกิน ไปถึง 6 สลึง คือตัวไม่รู้ก็ว่าตัวรู้ **คนเต็มบาทนั้นท่านเรียกว่าคนรักชาติรักตระกูล** หมายความว่า พระโสดานั้น ท่านจะเกิดมาเป็นมนุษย์อีกก็เพียง 7 ชาติเท่านั้น แล้วท่านก็ไม่ต้องมาเกิดอีก และก็ไม่ไปเกิดในอบายด้วย เพราะท่านเป็นผู้ที่รักชาติรักสกุลไม่อยากจะไปเกิดเป็นสัตว์ เดียรัจฉาน นรก เปรต ท่านจึงต้องพยายามทำดีเพื่อรักษาชาติภพของท่านไว้ ไม่ให้ตกไปสู่ ณ สกุลต่ำช้าเลวทราม คือเจริญความดีของท่านให้สูงยิ่ง ๆ ขึ้นไป จนถึงเทวดา อินทร์ พรหม กระทั่งถึงอรหันต์เป็นที่สุด นี่จึงเรียกว่าท่านเป็นคนรักชาติรักสกุล ไม่ทำลายชาติภพของ ตนให้ตกต่ำไปกว่าเดิม ฯ

12. **ขึ้นชื่อว่าเรื่องของ "โลก" แล้ว จะเป็นของดีหรือไม่ดีก็เป็นทุกข์ทั้งนั้น** เช่นเรา มีเงินอยู่ 1 บาท เราก็มีทุกข์เพียงหนึ่งบาท ถ้าเรามีแสนบาทมันก็มีทุกข์ทั้งแสนบาท เพราะ เงินเป็นของหนัก ถ้าเป็นเงินเหรียญบาทจริง ๆ อย่างเมื่อก่อนนี้ เราลองเอามาผูกห้อยไว้ที่คอดู มันจะหนักจนลุกไม่ขึ้นเลย นี่แหละเรื่องของโลกจึงเป็นของหนัก ส่วนเรื่องของธรรมนั้นเป็นของ เบา ไม่ต้องแบกต้องหามต้องหิ้วต้องห่อ มีแต่ ปลดทิ้ง ปลงทิ้ง แล้วก็ปล่อยวาง จึงเป็นเรื่องที่ เบาใจ เมื่อมีแต่เรื่องเบาใจแล้วก็ทำให้เราเบาใจ สบาย ปลอดโปร่ง โล่ง มีแต่ความสุข เรื่องของ โลกเป็นของหนักใจ เมื่อหนักใจแล้วมันก็ยกไม่ขึ้น เหตุนั้นจึงต้องจมอยู่กับโลก ฯ

13. "**เย็นใจ**" กับ "**ใจเย็น**" มีความหมายคนละอย่างไม่เหมือนกัน "ใจเย็น" คือใจที่ เฉื่อยชา สิ่งที่ทำให้แล้วเร็วกลับไม่ทำ อย่างนี้เป็นต้น เป็นเหตุให้เสียงานเสียการและเสียเวลา ส่วน "เย็นใจ" นั้น เป็นความสบายสุขุม เยือกเย็นในดวงจิต ไม่มีทุกข์ร้อนวุ่นวายมาเจือปน "เย็นใจ" นั้น แม้ทางโลกเขาก็ต้องการ ยิ่งทางธรรมยิ่งต้องการมาก เพราะของเย็นเป็นยารักษา โรค และถอนพิษร้อนต่าง ๆ ให้บรรเทาเบาบางลงได้ ฯ

14. พูดสั้น ๆ ไม่ต้องคิด คือภาวนาแต่ **"พุทโธ" นี่แหละดี** พูดยาวนักมักต้องคิดกันมาก ลำบาก พูดสั้น ๆ สองคำมันฟังง่าย เข้าใจง่าย ถ้าเป็นการเดินทาง ระยะสั้น มันก็ถึงเร็ว อนึ่งอะไรที่ยาว ๆ แล้วมันมักคดได้ ไม่ตรงเสมอไป เช่นแม่น้ำหรือลำคลอง ถ้ามันมีสายยาว มันก็มักคดไปคดมามาก เมื่อคดแล้วก็ทำให้ตลิ่งพังง่าย ใช่แต่ตลิ่งจะพังเท่านั้น ยังลุกลามพังเข้าไปถึงบ้านเรือน เรือกสวน ไร่นา ที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียงอีก เหมือนคนใจยาวที่ลอยแลบไปโน่นไปนี่ คดไปทางนั้น คดมาทางนี้ ไม่ตั้งเที่ยงอยู่ในปัจจุบัน ก็ย่อมทำลายคุณความดีของตนให้พังทลายและก่อความเสียหายไปถึงบุคคลผู้อื่นด้วย ฯ

15. **จงพากันขุดค้น "ของดี" ในตัวเราด้วยความพากเพียรพยายาม** ต้องมีความอดทนไม่เห็นแก่ความยากลำบาก ในการที่เรามานั่งทำสมาธิเจริญเมตตาภาวนากันอยู่นี้ ก็เท่ากับเรากำลังขุดค้นของดี ธรรมดาของดีนั้นก็มักอยู่ลึก ไม่ใช่อยู่ตื้น ๆ เหมือนหน่อไม้ยิ่งลึกอยู่ใต้ดินมากเท่าไรก็ยิ่งอ่อนยิ่งหวานชวนรับประทาน ต้นผักหญ้าบางชนิดขึ้นมาอยู่เหนือพื้นดินเพียงคืบเดียวเท่านั้นก็แก่แข็งจนเคี้ยวไม่ไหวเลย ฉันใด พุทธบริษัทผู้ต้องการขุดค้นของดี ๆ ที่มีรสเลิศในดวงจิตพบของดีที่ปรารถนา ฯ

16. ใจที่เป็น **"เอกัคคตารมณ์"** นั้นแหละ คือ ตัว **"อริยทรัพย์"** ถ้าลูกหลานใครได้อริยทรัพย์ พ่อแม่ก็จะนั่งยิ้มสบายใจ เราทุกคนนับว่าเป็นลูกบุญธรรมของพระพุทธเจ้าโดยการปฏิบัติ ถ้าพระองค์ยังทรงพระชนม์อยู่และทรงทราบว่าลูกคนไหนถูกลอตเตอรี่รางวัลที่ 1 สัก 4-5 ครั้ง ท่านคงยิ้มแป้นทีเดียว ลอตเตอรี่รางวัลที่ 1 นี้ก็คือจิตที่เป็นเอกัคคตารมณ์ การเจริญสมาธินี้เปรียบเหมือนเรามาทำการค้าขาย ถ้าใครมีความเพียรอดทน และซื่อสัตย์สุจริตต่อตนเอง ไม่ค้าของปลอม การค้าของผู้นั้นก็ย่อมเจริญได้กำไรมาก หมายถึงการเพียรทำสมาธิจนจิตเที่ยงตรงแน่วแน่เป็น **"อัปปนาสมาธิ"** แล้ว นั่นแหละคือ "อริยทรัพย์" เปรียบเหมือนเราเป็นพ่อ แม่ หรือ ปู่ ย่า ตา ยาย ถ้าได้เห็นลูกหลานของตนร่ำรวยตั้งห้างร้านใหญ่โต หรือมีเรือกสวนไร่นาหลายร้อยไร่ เราก็จะนั่งยิ้มได้สบายใจ และก็เบาอกเบาใจ ไม่ต้องห่วงว่าเขาจะทุกข์ยากลำบาก เพราะทรัพย์ก้อนนี้กินจนตายก็ไม่หมด ฉะนั้นถ้าเราอยากร่ำรวยก็จงทำจิตเป็น "อัปปนาสมาธิ" จะได้เป็นที่พอใจและเบาใจของ พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย หรือถ้าเราเป็นพ่อแม่ ฯลฯ เขา เมื่อมีสมบัติร่ำรวยเป็นเศรษฐี ลูกหลานก็จะพากันอุ่นใจว่า พ่อแม่ปู่ย่าตายายของเราท่านคงจะไม่ทอดทิ้งเรา คงจะอุดหนุนเอื้อเฟื้อเจือจานให้เราเป็นสุขได้ คือหมายความว่า เมื่อเรามีคุณธรรมในใจเต็มที่แล้ว เราก็จะได้แนะนำสั่งสอน ตักเตือน ให้ลูกหลานของเราเป็นคนดีด้วย คนรวยนั้นไปอยู่กับใคร ใครก็ต้องชอบและยินดีต้อนรับ เพราะเป็นคนที่ไม่เบียดเบียนใคร คนจนเข้าใกล้ใครก็มีแต่ขอหยิบขอยืม ไม่เอื้อเฟื้อเจือจานใคร ถ้าขอไม่ให้ก็โกรธด่าว่าเป็นพาลใส่อีก นี้เปรียบกับคนที่ไม่มีธรรมะเข้าใกล้ใครก็เดือดร้อน ไม่มีใครอยากคบ ฯ

21 กรกฎาคม 2502

1. อย่าพากันประมาท ให้รู้สึกตัวว่าพวกเรากำลังถูกขับไล่ออกจากโลกอยู่ทุกวัน ๆ คือ ความแก่มันก็กำเริบ ความเจ็บมันก็คำราม ความตายมันก็เข้ามาถาม อย่ามัวไปคลุกคลีตีโมง อยู่กับพวกกองกิเลส จงคลุกคลีอยู่กับพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณจนจิตใจเป็นสัมมาสมาธิ เราจะได้ไม่หวาดหวั่นต่อภัยของโลกฯ

2. **"การทำทาน" เปรียบเหมือนเราใส่ปุ๋ยที่โคนต้นไม้** ให้งอกงาม (คือบุญกุศลของเรา) **แต่การใส่ปุ๋ยนี้ก็ต้องรู้จักใส่จึงจะเป็นคุณ** คือ อย่าใส่ให้มากเกินไปหรือน้อยเกินไป ต้องใส่ให้แต่พอดี ๆ ถ้าใส่มากนักก็จะกลายเป็นโทษแก่ต้นไม้ เพราะต้นไม้บางชนิด เช่น ต้นข้าว หรือต้นกล้วย ซึ่งเป็นต้นไม้อ่อน ๆ ไม่มีแก่น ถ้าไปใส่ปุ๋ยมาก ๆ เข้าก็ตายเล่ย ถ้าเป็นต้นไม้ใหญ่ที่มีแก่น เช่น ต้นสัก ต้นตะแบก ต้นประดู่ ต้นมะม่วง หรือต้นลำไย ฯลฯ อย่างนี้ ยิ่งใส่ปุ๋ยมากก็ยิ่งงาม ปุ๋ยนั้นก็จะกลายเป็นแก่น เป็นกระพี้ เป็นใบ เป็นดอก และเป็นผลของมัน ถ้าเป็นต้นไม้อ่อน ๆ ที่ไม่มีแก่น ใส่ปุ๋ยมากมันก็จะเปื่อยเน่าตายหมด เพราะแช่อยู่ในปุ๋ยมาก ๆ แล้วมันก็เมา ฉันใด ก็เปรียบเหมือน "ทาน" ปัจจัย 4 ที่ทายกทายิกานำไปทำบุญถวายพระเจ้าพระสงฆ์ พระบางองค์ ไม่ทรงคุณธรรมมีแต่ความโลภ เมื่อได้ลาภสักการะมาก ๆ ก็เลยเพลิดเพลินติดหลง เมาจมอยู่ใน ลาภสักการะนั้น ๆ จนเป็นเหตุให้ประพฤติตนเสื่อมเสียไม่งดงาม ไม่สมกับเพศสมณะ นี่ก็เหมือนกับปุ๋ย "ขี้" ที่เจ๊กตักไปรดผักกาดมาก ๆ นั้น มันก็กระเด็นเลอะเทอะขึ้นมาเปื้อนติดค้างอยู่ตามก้าน ตามใบ ทำให้ผักนั้นเน่าสกปรกเสียหาย นี่ก็เพราะใส่ปุ๋ยมากเกินไป และนำไปใส่กับต้นไม้อ่อน ๆ ที่ไม่มีแก่น จึงกลายเป็นโทษไป ถ้านำไปถวายพระที่ท่านทรงคุณธรรม ท่านไม่โลภไม่หลง รู้จักพิจารณาใช้ให้เป็นคุณเป็นประโยชน์แก่ตนและศาสนา เช่น มีมากนักเหลือใช้ ก็นำไปแจกจ่าย เจือจานองค์อื่น ๆ ที่มีลาภน้อยให้ทั่วถึงกัน หรือมีเงินมาก ก็นำไปซ่อมแซมกุฏิวิหาร หรือก่อสร้าง โรงเรียน ศาลา ให้เป็นถาวรวัตถุ ก็จะเป็นประโยชน์แก่พระศาสนา นี้ได้แก่การใส่ปุ๋ยให้แก่ ต้นไม้ที่มีแก่น สมมติว่าเป็นต้นลำไย มันก็จะงอกงามสาขา มีดอกเต็มต้น เมื่อมีดอกแล้วเราก็ค่อย ๆ เลี้ยงรักษาให้ดี คอยระวังกำจัดตัวบุ้ง ตัวด้วง ตัวหนอน และแมลงหวี่ แมลงผึ้ง ไม่ให้มา กินดอกกินใบ ถ้าดอกมันร่วงเสียแล้ว ผลก็ย่อมจะเกิดขึ้นไม่ได้ "ทาน" เปรียบเหมือนใส่ปุ๋ย "ศีล" เปรียบเหมือนรดน้ำต้นไม้ ตกแต่งกิ่งใบและลำต้นให้งดงาม ส่วน "ภาวนา" เปรียบ

เหมือนยอดของต้นไม้ที่จะเกิดดอกออกผลให้เรากิน (คือ ตัวบุญกุศลที่เราต้องการ) **ตัวบุ้ง ด้วง หนอน ก็คือ ความโลภ โกรธ หลง แมลงหวี่หรือแมลงผึ้ง 5 ตัว ก็ได้แก่ นิวรณ์ 5 ต้อง** คอยระวังอย่าให้มันมารุมตอมดอกลำไยของเรา ควรขับไล่ไปด้วยการภาวนา **"พุทโธ" ให้มีแต่** "วิตกวิจาร" จนเหลือแต่ดอกบุญ คือ "ปีติ สุข" เมื่อดอกบุญนี้แก่จัด ๆ เข้า กลีบก็ร่วงหลุดไป กลายเป็นผลเล็ก ๆ ขึ้นมาแทน คือ เอกัคคตารมณ์ ต่อไปนี้เราก็ค่อย ๆ นำชะลอมมาปกปิดไว้ เพื่อกันตัวนก หนู ค้างคาว ที่มันจะมาลักกินในเวลากลางคืน "ชะลอม" ก็ได้แก่ การสำรวม กาย วาจา ใจให้ดี ถ้าพวกนกหนูหรือค้างคาวมันจะไต่หรือบินขึ้นมากิน ก็ต้องโดนชะลอมหัวโน เลย คือ คนที่มันอิจฉา เพราะเห็นว่าเราดี พวก "ค้างคาว" นั้นก็คือ พวกที่มองแต่โทษคนอื่น และใส่ร้ายป้ายสีให้เสียหาย เช่น เราไม่รัก มันก็หาว่าเรารัก เราไม่หลง มันก็หาว่าเราหลง ฯลฯ แต่ "นินทากาเลเหมือนเทน้ำ" **สุนัขหอนเห่าไม่เอาจริง สุนัขนิ่งให้ระวัง** เราก็ไม่ต้องยึด ถือคำของมัน ทำความดีให้มันพองแก่จัด ลำไยอ่อนของเรานั้นก็จะโตขึ้น ๆ จนเปลี่ยนจากรสฝาด มากลายเป็นรสเปรี้ยว พอเปรี้ยวหายไปก็กลายเป็นรสหวานหอมชวนรับประทาน คือ "ปีติ สุข" หายไปจนเหลือแต่ "เอกัคคตารมณ์" เมื่อเรารับประทานผลจนอิ่มแล้ว เราก็แก้ชะลอมอื่น ๆ ตัดลูกมันทั้งพวงนำติดมือไปฝากลูกฝากหลาน ฝากญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้านใกล้เคียงสู่กันกินบ้าง ไม่ต้องขาย คือ มีคุณธรรมแล้วก็พูดให้เขาฟัง โดยไม่ต้องการลาภสักการะ ใครจะใส่กัณฑ์ หรือไม่ใส่ก็พูดได้ แต่อย่าไปตั้งขายหาบเร่ตามริมถนน จะโดนเขาจับ คือ **อย่าไปสอนคนที่เกะกะ พาลเกเร ไม่รู้จักคุณโทษของศีลธรรมและศาสนา มันจะเป็นภัยและไม่ได้ประโยชน์** ถ้าจะขาย ก็เดินตรงเข้าไปในตลาดใหญ่ ๆ ให้คนเขาซื้อไปกิน เมื่อกินแล้วมีรสดีเขาติดใจ เขาก็จะนำเมล็ดของ มันไปเพาะไปปลูก เกิดเป็นพืชพันธุ์มีชื่อต่อไป อย่างทุเรียน "อีกบ" นั้น ใครก็ชอบกิน รสของ มันก็ดี หนามก็แหลม รูปก็สวย เนื้อก็เหลือง กลิ่นก็หอมชวนรับประทาน จนขาเล่าว่ามีคนติดใจ ถึงกับพูดว่า "อยากกินกบ ๆ" ฉันใด พวกเราทำความดีแล้ว ก็นำไปฝากลูกหลานบ้าง ถึงเราตายแล้ว เขาก็ยังระลึกถึงความดีของเรา เหตุนั้น ควรขยายความดีให้คนทั้งหลาย ประโยชน์ที่ได้จากผลบุญอันนี้ก็คือ 1. ทำความดีให้แก่ตัวเราเอง 2. เยียวยาพระศาสนาให้ถาวร และ 3. แผ่ความดีไปให้คนอื่นทั้งหลายด้วย เมื่อเราแจกจ่ายให้ปันกันทั่ว ๆ ไปแล้ว ความเบียดบึ้งตึง เครียด รบราฆ่าฟันกัน มันก็ไม่เกิดขึ้นได้ โลกก็จะมีความสงบสันติสุขร่มเย็นทั่วกันฯ

3. เราปลูกต้นกล้วยหรือต้นข้าว ก็ควรเก็บยอดกิน อย่ายุ่งไปเอาดีกับพื้นดิน มันจะจมอยู่ กับดิน เหมือนชาวสวนที่ป้วนเปี้ยนอยู่แต่ในสวน ใต้ต้นทุเรียน บางทีทุเรียนมันหล่นลงมาใส่หัว หลบไม่ทันก็เลยหัวเจาะเลยฯ

4. "ค้างคาว" มันฉลาด เที่ยวออกหากินในเวลากลางคืน เพราะมันรู้ว่าคนเขานอนกันหมด ก็ไม่มีใครจะมาคอยทำร้ายมัน คืนนี้เราก็จงพากันมาเป็น "ค้างคาว" เสียบ้าง เอากลางคืนมา เป็นกลางวัน ทำสติให้ตื่นอยู่เสมอตลอดเวลาฯ

5. คืนวันพระขึ้น 15 ค่ำ เดือน 8 ซึ่งเป็นวันกลางของพิธีเข้าพรรษา วัดเราได้มีการสวดมนต์เวียนเทียน ฟังเทศน์ และเจริญสมาธิภาวนา ทั้งพระเณร อุบาสกอุบาสิกา ฆราวาส ญาติโยมต่างก็ได้มีศรัทธาพร้อมเพรียงกัน ถวายปฏิบัติบูชา ด้วยการถืออิริยาบถ 3 คือ ไม่มีการหลับนอนตลอดรุ่งเป็นส่วนมาก เมื่อ 5 น. ของวันใหม่ผ่านเข้ามาแล้ว "ท่านพ่อลี" ได้ประทานพรแก่พวกเราว่า

"ชนะแล้ว ชนะแล้ว เราชนะ "รูป" คือ ไม่ได้นอน ชนะ "นาม" คือ นิวรณ์ไม่ครอบงำใจ ต่อไปนี้ก็จะพากันร่มเย็นเป็นสุขทุกผู้คน" รวมความว่า เราชนะทั้งกายใจของเราด้วยสัจจะที่ถวายบูชาต่อ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ในวันนี้ เพื่อเป็นการฉลอง**วันเกิดแห่งพระอริยสงฆ์ฯ**

อริยสัจตัวจริง

พ.ศ.2502

1. คำตรัสของพระพุทธเจ้ามีอยู่ 2 วาทะ คือ **คำสั่ง** และ **คำสอน** รวมเรียกว่า**พระธรรมวินัย**

2. **ปฏิเวธธรรม** คือธรรมที่เย็นสะอาด ผ่องใส่ และไม่เกิด แก่ เจ็บ ตาย เมื่อใครมากระทำใน**ปริยัติธรรม** แบะ **ปฏิบัติธรรม** ให้จริงจังแล้ว ก็จะเกิดปฏิเวธธรรมโดยไม่ต้องสงสัย ปฏิเวธธรรมเป็น**ปจฺจตฺตํ**ที่รู้ได้เฉพาะตัว

3. กายในกาย เป็นตัวที่ไปเกิดในนรกสวรรค์ เป็นกายละเอียดคือ กายทิพย์ กายนอกเป็นกายหยาบ อายุก็สั้น เวทนาก็มาก ต้องอาศัยเกิดในครรภ์ เป็นคนบ้างสัตว์บ้าง ส่วนกายในไม่เกิดในครรภ์ ไปเป็นอุปปาติกะเกิดขึ้นก็เป็นตัวโต ๆ เลย

4. เมื่อดวงจิตถูกความดีดึงดูดมาก กายทิพย์มันก็ติดไปด้วย กายนอกก็สูญ อายุยืนไม่ค่อยเสื่อม และไม่ใคร่มีโรคภัยเบียดเบียน ได้แก่ผู้ที่ไปเกิดในสุคติพรหมโลก

5. ยังมีกายอีกชนิดหนึ่งซ่อนอยู่ในกายทิพย์ ละเอียดมาก ไม่มีความเจ็บปวด ไม่กินก็ไม่หิว ตากแดดหรือนอนดินกายก็ไม่กำเริบ ได้แก่พวกที่เจริญสมาธิมีเดชอำนาจ เป็นกายของพรหมและอริยะซึ่งอยู่ในสุทธาวาส เดินในมหาสมุทรก็ไม่เปียก เดินในไฟก็ไม่ร้อน บางทีก็ไปนั่งสมาธิอยู่ในกองเพลิง หรือดวงอาทิตย์และในท้องมหาสมุทร อย่างพระมหาเถรอุปคุต ที่เขามาสร้างเป็นพระบัวเข็ม ท่านเข้าไปอยู่ในมหาสมุทรถึง 3 เดือนเต็ม เดินผ่านเข้าไปในภูเขาก็ได้ เป็นกายสิทธิ์กายทิพย์ กายอย่างนี้เป็นกายไม่เกิดแก่เจ็บตาย ขยายโตก็ได้ หดให้เล็กก็ได้ เนรมิตเดินเข้าไปในช่องหินแตกก็ได้ นึกให้ใหญ่โตก็ได้ ผิดธรรมดาสามัญ เช่นอย่างพระพุทธเจ้าเนรมิตพระกายให้สูงตั้ง 8-16 ศอก บางทีก็ทำรูปร่างให้เหมือนพระสาวก บางทีก็เหมือนสามเณรน้อย ทำได้ต่าง ๆ ด้วยอำนาจของกายทิพย์

6. กำหนด **อานาปานสติ** อย่างเดียวรู้หมดทั้ง 4 อย่าง เรียกว่า 4 ใน 1 **คือลมเป็นกาย** เวทนาก็อยู่ในกาย จิตก็อยู่ในกาย ธรรมก็อยู่ในจิต กายในก็มี 4 อย่าง เมื่อพิจารณากายนอกก็เป็นกายในชั้นที่ 1-2-3-4 **นี้แหละ** จึงจะเป็น**วิปัสสนากรรมฐาน**

7. ธาตุลม บอกลักษณะไม่ได้เพราะไม่เป็นก้อนเหมือนธาตุดิน ซึ่งเป็นโอฬาริกรูป

8. **กาย เวทนา จิต ธรรม** มีอาการอย่างละ 3 คือตั้งอยู่ เสื่อม และดับไป เหมือนลูกคลื่นในท้องทะเล ธาตุทั้ง 4 ก็กำหนดให้เห็นชัด เพราะธาตุดินก็เป็นความรู้สึก ธาตุลมก็เป็นความรู้สึก ธาตุไฟก็เป็นความรู้สึก และธาตุน้ำก็เป็นความรู้สึก เมื่อกำหนดกายก็ให้มันโดน เวทนา จิต ธรรม ด้วย

9. **อิทธิบาท 4** เปรียบเหมือนสัตว์ 4 เท้า คือ ช้าง ม้า โค กระบือ อูฐ ซึ่งมีความอดทนสามารถเดินข้ามทะเลทรายไปได้ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นปการธรรม เปรียบเหมือนตัวสัตว์ **ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา** เป็นเท้า 4 เท้า เป็นอุปถัมภ์ หรืออุปการธรรม ฉันใด พุทธบริษัทต้องการกำไรในสินค้าของตนที่จะนำข้ามทะเลทรายไปขาย ก็จงทำข้อปฏิบัติเหล่านี้เถิด

10. พระธรรม 84,000 พระธรรมขันธ์นั้น จัดลงมารวมกันเป็นศีลขันธ์ หมวดหนึ่ง กล่าวโดยประเภทก็มีความสูงต่ำผิด ๆ กัน คือปกติศีล มัชฌิมศีล และมหาศีล (สีลปารมี สีลอุปปารมี และสีลปรมตฺถปารมี) สมาธิก็มีความสูงต่ำผิดกัน คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ ส่วนสัมมาสมาธิก็เป็นตัวยืนอย่างหนึ่ง

11. อันใดจะเกิดขึ้นซึ่งปัญญา จงพากันแสวงหา **คือสุตมยปัญญา** สดับฟังสิ่งที่ควรฟัง **จินตามยปัญญา** เมื่อฟังแล้วไตร่ตรองเสียก่อน อย่าเพิ่งปฏิเสธหรือเชื่อทีเดียว **ภาวนามยปัญญา** ได้เห็นได้ฟังพิสูจน์แล้วทำตาม นี้เป็นปัญญาปรมัตถบารมี ได้แก่ตัววิปัสสนาญาณ คือรู้ว่า **สิ่งใดเป็นทุกข์ควรแก้ก็แก้ สิ่งใดไม่ควรแก้ก็ไม่แก้** คนเรานั้นโง่ สิ่งใดไม่ควรแก้ก็ไปแก้มัน มันก็เป็นไปไม่ได้ เพราะความทุกข์นั้น อย่างหนึ่งเป็นแต่ควรกำหนดรู้เฉย ๆ ไม่ควรแก้ไข เหมือนนาฬิกาเกิดสนิม ควรขัดก็ขัด ถ้าขืนไปรื้อเข้าเลยเสียเดินไม่ได้ ถ้าเราเห็นสภาพความเป็นจริงก็ต้องปล่อยไป คือถ้าเห็นอันใดควรแก้ก็แก้ อันใดไม่ควรแก้ก็ไม่แก้ เราก็จะสบายใจ คนโง่ก็เปรียบเหมือนยายแก่ที่ก่อไฟตั้งหม้อข้าว พอข้าวสุกแล้วแกก็กิน กินแล้วก็มานั่งสูบบุหรี่ เอาบุหรี่ไปจ่อกับถ่านไฟ ไฟก็เลยไหม้ปากเข้า แกก็เกลียดไฟว่า มันมาไหม้ปากกู เลยเอาไม้ขีดไฟมาวางแล้วก็หาน้ำมาราด เพื่อแจะไม่ให้มีไฟในบ้านของตน นี่ก็เหมือนคนที่โง่เขลาเบาปัญญา พอวันหลังจะหาไฟหุงข้าวก็ไม่มี กลางคืนจะต้องการแสงสว่างก็ต้องไปรบกวนคนอื่น ขอคนโน้นคนนี้ แต่แกก็ยังเกลียดไฟอยู่ คนเราต้องรู้จักใช้ รู้จักประมาณ ไฟนั้นถ้าก่อให้น้อย ๆ ตั้งหม้อข้าวกว่าจะสุกก็ 3 ชั่วโมง

คือ ไฟไม่พอกับอาหาร คนเราก็เหมือนกัน เห็นความทุกข์ว่าไม่ดีก็แก้ หลับตาแก้ไปเหมือนคนตาบอด แก้เท่าไรก็ไม่สำเร็จ

12. คนมีปัญญาก็ย่อมจะมากำหนดว่าความทุกข์นั้นมี 2 อย่าง **1) ทุกข์กาย คือสภาวทุกข์ 2) ทุกข์ใจ คือ กิเลสทุกข์** เกิดมาแล้วก็ต้องมีชรา พยาธิ มรณะ บุคคลใดจะไปหาอะไรมาแก้แก่ ก็แก้กันไปจนงอม แก้เจ็บก็เหมือนคนแก้ไม้ขีดไฟเอาน้ำมาราด ทุกข์ก็ต้องมาถึงตน คนเราบางทีก็แก้พอดี บางทีก็แก้ไม่พอดี เช่นรอดสะพานหักตัวเดียวไปรื้อถึงหลังคม อย่างนี้เป็นต้น พยาธินั้นคนทั้งหลายก็ย่อมมีกันทุกคน คือโรคที่เกิดทางอวัยวะน้อยใหญ่ในร่างกาย แก้ตาหายมันก็ไปเกิดทางหู ทางจมูก หน้า หลัง แขน ขา มือ เท้า ฯลฯ แล้วมันก็แล่นเข้าไปถึงภายในเหมือนคนจับปลาไหล ยิ่งจับมันก็ยิ่งลื่นไปทางโน้นทางนี้ ก็แก้กันไปจนตาย โรคบางอย่างแก้ก็หายไม่แก้ก็หาย ถ้าแก้มันหายก็กินยาเสีย ถ้าแก้ไม่แก้ก็หาย เราจะไปกินมันทำไม นี่เรียกว่าคนมีปัญญา

13. **คนโง่นั้น ทุกข์อันใดควรแก้ไม่ควรแก้ก็ไม่รู้** จึงเป็นเหตุให้เสียเวลา เสียทรัพย์โดยเปล่าประโยชน์ ส่วนคนฉลาดนั้นเห็นอันใดควรแก้ก็แก้ด้วยปัญญาของตน ความทุกข์ก็จะหายไป โรคทั้งหลายย่อมเกิดจากความไม่สมบูรณ์แห่งธาตุเป็นสมุฏฐานอย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งเรียกกันว่ากรรมสมุฏฐานเป็นโรคกรรมเวร ถ้าโรคใดเกิดด้วยธาตุ ก็ควรแก้ด้วยปัจจยธาตุทั้งสี่ ถ้าเกิดด้วยกรรมสมุฏฐานก็ต้องแก้ด้วยทิพยโอสถ คือความทุกข์ที่เกิดจากทางใจ จะนำอาหารหรือยาไปแก้ไขให้หายไม่ได้ ต้องรักษาด้วย**พุทธโอสถ** (คือธรรมะ) ใครรู้จักแก้อย่างนี้เรียกว่า **“ปริญเญยยันติ”** (คือรู้จักกำหนดรู้ในทุกข์)

14. อีกอย่างหนึ่งก็คือเห็นว่า ชรา พยาธิ มรณะนี้เป็นเงาของทุกข์ ไม่ใช่ตัวของทุกข์ที่แท้จริง คนใดไม่มีปัญญาจะไปทำลายเงาของมันให้หาย ก็เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ยาก ทั้งนี้ก็เพราะคนทั้งหลายนั้นไม่รู้จักเงาและตัวทุกข์ ว่าเกิดจากอะไร **ดวงจิตของเราต่างหากเป็นตัวทุกข์ แก่ เจ็บ ตาย นั่นคือเงา หรืออาการของมัน** ซึ่งแสดงออกให้ปรากฏทางกาย ถ้าเราจะต้องการฆ่าข้าศึกแล้วเอามีดไปฟันเงา ข้าศึกจะตายได้อย่างไร ฉันใด คนโง่ทั้งหลายก็จะไปทำลายเงาของทุกข์ มันก็ย่อมไม่หาย ส่วนความทุกข์ในดวงใจไม่แก้ไข ความไม่รู้อันนี้ก็เป็น**อวิชชา**ตัวหนึ่ง

15. อีกอย่างหนึ่ง เงาก็ดี ตัวจริงก็ดี ย่อมเกิดจากตัณหา คือคนไปหาทรัพย์มาได้มาก โจรก็มาปล้นก็จะไปสังหารโจร ไม่เห็นความชั่วของตัว เห็นแต่ของคนอื่น ก็เราไปขนของมากองในบ้านจนเต็มอย่างนี้ โจรมันก็ต้องมาปล้น เปรียบเหมือนคนได้รับทุกข์ก็ไปรังเกียจทุกข์ แต่ไม่พากันแก้ไข ทุกข์อันนี้มันเกิดจากตัณหาสาม จึงควรพากันสังหารกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาเสีย ใครมาทำลายกามตัณหาเสียได้ก็จะไม่เกิดในอบาย 4 มนุษย์ 5 และสวรรค์ 6 ฆ่าภวตัณหา

ได้ก็ไปเกิดในพรหมโลก ฆ่าวิภวตัณหาก็เจริญอรูปฌาน คืออากาสานัญจายตนะ ฯลฯ ดวงจิตของผู้นั้นก็จะฉายเงาไปเกิดในอรูปพรหม ตัณหาตัวจริงมันสำเร็จอยู่ในดวงใจของเรา ควรทราบด้วยสติปัญญาของเราเอง พิจารณาให้เห็นแล้วเราก็จะทราบว่า ดวงใจอย่างนี้เป็นกามตัณหาอย่างนี้เป็นภวตัณหา และอย่างนี้เป็นวิภวตัณหา คนมีปัญญาก็จะรู้ว่ามีอยู่ที่ใจทั้งอย่างละเอียดอย่างกลาง และอย่างหยาบ เหมือนคนอยู่ใน 3 วัยคือ ปฐมวัย มัชฌิมวัย และปัจฉิมวัย ปฐมวัยคือ กามตัณหา พอกามตัณหาเกิดในดวงจิตก็ไหวตัว เคลื่อนไปเป็นภวตัณหา แล้วไปเป็นวิภวตัณหาแล้วก็ยื่นคอออกไปส่ายหาอารมณ์ เป็นสัมภเวสี นำมาซึ่งความทุกข์คือเราชอบรูป เสียง กลิ่นรส ฯลฯ นั้น ๆ ก็พากันยึดในสิ่งเหล่านั้นก็กลายเป็นทุกข์ ฉะนั้นอย่าวิตกไปในรูป เสียง ฯลฯอันเป็นเหตุให้เกิด **โลภ โกรธ หลง** (กามตัณหา) ทำให้ใจไหว แล้วก็ปัดสัญญาไปเป็นภวตัณหาใจก็ยังไม่หายไหวไม่หยุดไหว เป็นวิภวตัณหา เมื่อมีปัญญาก็ควรทำลายตัณหาเหล่านี้เสียด้วยอนุโลมิกญาณ คือรู้ว่า กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาดับไปแล้วใจมีความสุขแค่ไหน นี้เรียกว่ารู้จัก**นิโรธธรรม** อันใดเป็นมรรค สมุทัย ก็รู้ คนโง่ไปขี่เงารถ นั่นแหละมันจะบี้ขมองแตก เหมือนคนไม่รู้เงาศีลก็เอาเงามาขี่ กายกรรม วจีกรรม เป็นเงาของศีล ศีลจริง ๆ อยู่ที่ใจคือ**ใจปกติเป็นตัวศีล** ตัวสมาธิก็คือความตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์อันเดียว ไม่มีสัญญาใด ๆ เข้ามาแทรก สมาธิกาย วาจา ตา หู จมูก ลิ้น สงบนั้นเป็นเพียงเงา คือกายนั่งนิ่ง ปากปิดไม่สนทนาปราศรัย จมูกไม่สนใจกลิ่น ตาหลับไม่สนใจรูป ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น **ถ้าจิตตั้งมั่นเป็นอัปปนาจิตแม้ยืนเดินนั่งนอนก็ไม่หวั่นไหว นั่นแหละเป็นตัวจริงของสมาธิ** ถ้าจิตอบรมเป็นอัปปนาสมาธิแล้วปัญญาก็จักเกิดเองโดยไม่ต้องแสวงหา เหมือนกับมีดดาบของจักรพรรดิ์ ถ้าชักออกมาก็คมวาวเมื่อไม่ใช้ก็เก็บใส่ฝัก เหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่า "มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา" ใจเป็นของวิเศษสูงสุด ใจเป็นที่ตั้งแห่งธรรม อย่างนี้เรียกว่าคนรู้จักใน**ทุกข์ สมุทัย นิโรธมรรค** นี้เป็นปัญญาขันธ์ สมาธิขันธ์ ศีลขันธ์ ใครทำได้ก็จะถึง **วิมุติธรรมคือพระนิพพาน** เมื่อใครมาทำปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม ให้มีในตน ก็จะเกิดปฏิเวธธรรม โดยไม่ต้องสงสัยท่านจึงว่าเป็นสันทิฏฐิโก อกาลิโก ให้ผลไม่มีกาล จงพากันเจริญทุกเวลาฯ

วัดอโศการาม, พ.ศ.2502

1. **คนกิเลสหนาสอนง่ายกว่าคนกิเลสบาง** เพราะมันเป็นแผ่นหนา กระเทาะง่าย ถ้าเปลือกบางมันปอกยาก (คือถือว่าตัวดีเสียแล้ว ก็ไม่ค่อยจะยอมละ)

2. ปลูกบ้านเรือนนั้นปลูกง่าย แต่ปลูกคนนั้น ปลูกยาก (คือทำคนให้เป็นคนดี)

3. ธรรมะ คือสภาพที่ทรงไว้ซึ่งความจริงของตัวมัน

4. ถ้าสมาธิของเราเสื่อมหรือแข็งกระด้างไป เพราะจิตไม่มีงานทำ ก็ให้พยายามทำใหม่หมั่นเจริญไว้เสมอ อย่าทิ้ง เมื่อภัยสำคัญเกิดขึ้น คือเจ็บหนัก หรือพบพวกโจรภัย อัคคีภัย เจ็บสาหัส หรือมรณะมาถึงชีวิต เราจะได้หวนระลึกถึงสมาธิที่เคยทำ สมาธิมันจะได้ง้องแง้งมาช่วยเรา บางทีอาจได้อิทธิฤทธิ์ บุญฤทธิ์เลยก็ได้ ฉะนั้นจึงอย่าปล่อยให้เวลาล่วงไปเปล่าเช่นเราทิ้งไป 2-3 ปี พอจะตายก็นึกปับช่วยได้ทันที ควรต่อเวลาให้ยาว ท่านจึงเรียกว่าไม่เสียกาล อีกอย่างหนึ่งตัวเราเองก็ไม่เสียคุณภาพ ของวิทยาศาสตร์นั้นดีฉาบฉวย ก็ย่อมไม่มีคุณภาพเช่นเดียวกัน (ตอนนี้ท่านพ่อได้เล่าเรื่องฤาษี ที่แลเห็นนางสนมของพระราชาที่สวยมากจนตนเสียตปะ ภายหลังพระราชา ซึ่งเป็นเพื่อนรักกันนั้นมาเตือนให้ฤาษีเจริญสมาธิใหม่ โดยให้กำหนดนึกถึงฌานที่ตัวเคยทำมาแล้ว จึงแก้จิตของฤาษีนั้นให้กลับมาดีดังเดิมได้)

---

5. **ขณิกสมาธิ** เปรียบเสมือนบ้านที่มุงด้วยจากหรือใบไม้ เสาก็เป็นเสาไม้ยาง ขณิกสมาธิไม่ใช่ฌาน **อุปจารสมาธิ** สำเร็จรูปฌาน 4 เปรียบเหมือนบ้านที่มุงด้วยหลังคากระเบื้อง พื้นไม้แก่น ฝาไม้กระดาน และเสาก็เป็นเสาไม้เต็งรัง ย่อมแน่นหนาทนทานกว่ากัน **อัปปนาสมาธิ** เปรียบเสมือนตึกคอนกรีต ไม่มีโยกคลอนหวั่นไหว เราก็จะเป็นคนเอก คือเอกายนมรรค มีเครื่องหมาย คือ พุทโธ มีอารมณ์เหนียวแน่นเป็นเอกัคคตารมณ์ เปรียบเหมือนเรานอนเตียงคนเดียว นั่งเก้า-อี้คนเดียว ไม่มีใครมาแย่งนอนแย่งนั่ง อยู่ในห้องคนเดียวไม่มีใครมาจุ้นจ้าน เมื่ออยู่ในห้องคนเดียวแล้ว เราก็ย่อมสบาย จะแก้ผ้าก็ได้ จะทำมารยาทดีก็ได้ ไม่ดีก็ได้ ไม่มีใครว่า ดวงจิตซึ่งมีฌานเป็นเครื่องอยู่จึงสบาย วิตก วิจารให้มันหนักเข้าไปอีก ปีติสุข ก็มากขึ้น เหมือนเราทำงานหนักเงินก็ได้มาก บ่อลึกก็ได้น้ำมาก จนละวิตกได้ไม่ต้องคิดนึก ละวิจารไม่ต้องตรวจเหตุรองผล

มีแต่สุขท่าเดียว นี่เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน กายก็อิ่มเต็ม ธาตุทั้ง 4 คือดิน น้ำ ลม ไฟก็เต็ม เป็น ปริปุณฺณํ ปริสุทฺธํ มันก็ไม่ต้องการธาตุ 4 อีก (ปีติ) ดวงจิตนั้นบริบูรณ์ไม่มีอะไรบกพร่อง ไม่มีอะไรเสียหาย ดวงจิตแช่ในปีตินาน ๆ ก็เหมือนของที่แช่ในสิ่งใดนาน ๆ ก็ย่อมอิ่มในสิ่งนั้น ปีติ เป็นทุติฌาน ปีตินี้ถ้าไหวตัวก็ไม่มีสุข เหมือนนั่งเรือโคลงก็อยากขึ้นบก เมื่อปีติทั่วมันก็วาง เหลือแต่สุขกับเอกัคคตารมณ์ เมื่อดวงจิตแช่อยู่ในสุขนานจนเต็มแล้ว มันก็วางว่างเป็นอุเบกขา เมื่อจิตว่างมาก ๆ มันก็โล่งเบา จิตที่แช่อยู่ในอุเบกขามากเข้า ๆ ก็เกิดความสงบ เกิดแสง เมื่อแสงมากเข้าก็เกิดสัมมาสติ เกิด**ตาทิพย์ หูทิพย์** อยากเห็นก็เปิดตาขึ้น ไม่ต้องการก็หลับเสีย หูไม่อยากฟังก็ปิด อยากฟังก็เปิดขึ้น คือเมื่อไม่อยากเห็น ถึงลืมตาใสแจ๋วก็ไม่เห็น เมื่ออยากเห็น ถึงหลับตาอยู่ก็แลเห็น ถ้าไม่อยากฟัง มีคนมาพูดกรอกหูเข้าไปในหูก็ไม่ได้ยิน เหตุนั้นจึงสบายใจ เพราะอารมณ์ทั้งหลายอยู่ในอำนาจจิตทุกอย่าง หูทิพย์ ตาทิพย์นั้น ได้ยินได้ฟังแต่ของดี (คือถึงจะฟังเรื่องไม่ดีก็สบาย) ตาหูที่ไม่ดีนั้น คือมีก็สักแต่ว่ามี ฟังก็สักแต่ว่าฟัง บางทีคนพูดไม่ได้ยิน เสียงหมาเห่าได้ยิน ตาทิพย์หูทิพย์นี้ได้จากจตุตถฌาน **มโนมยิทธิ** บังคับกายจิตได้ เช่นบังคับฝูงโจรให้เป็นคนดี และ**เจโตปริยญาณ** รู้วาระจิต เหล่านี้เป็นวิชาของคนเอก คือ อนาคา พระอนาคานั้นเป็นคนเอก หญิงก็เอก ชายก็เอก เป็นวีรบุรุษวีรสตรี ได้อยู่ในห้องใหญ่โตมาก คือ โลกุตตระ มีแผ่นดินเป็นพื้น มีฟ้าเป็นหลังคา มีพระอาทิตย์พระจันทร์เป็นไฟทิพย์สว่างไสวทั้งกลางวันและกลางคืน แล้วก็จะมีจักรแก้วหรือยานแก้ว เหมือนจรวดที่ไปยังโลกพระอังคาร จักรหรือยานตัวที่ 1 ได้แก่ **โสดา** ก็ท่องเที่ยวไปในมนุษยโลก จักรตัวที่ 2 **สกิทาคา** ก็ท่องเที่ยวไปในเทวโลก จักรตัวที่ 3 **อนาคา** ก็ท่องเที่ยวไปในพรหมโลก จักรตัวที่ 4 **อรหันต์** ก็จะไปพ้นจากโลกเข้าสู่พระนิพพานเลย นี่เรียกว่า จักรแก้ว คืออริยสัจ 4

6. จักรแก้ว เปรียบเหมือนกับฟันแท้ของเราเองที่ใช้บดเคี้ยวอะไร ๆ ได้ทุกอย่างทั้งอาหารอ่อนและแข็ง ไม่เหมือนกับฟันวิทยาศาสตร์ ถ้าเคี้ยวของแข็ง ๆ บางทีก็บิ่นหักใช้การไม่ได้

คติพจน์

1. แก่นจันทน์ถูกฟันโค่น ยังไม่พ้นกลิ่นหอมหวล
ทำธูปลูบผิวกาย คนทั้งหลายย่อมนิยม
ลำอ้อยถูกหีบแล้ว มิได้ทิ้งรสของตน
นักปราชญ์ผู้ปรีชา ภาวนาสร้างความดี
2. พุทโธหรือธรรมะ สมบัติพระคือคุณธรรม
3. พระสงฆ์ผู้ทรงคุณ เป็นนาบุญของญาติโยม
นาดีได้บุญหลาย นาขี้ร้ายไม่มีผล
4. ยาเบื่อและของเมา พิษงูเห่าฆ่าคนเขลาให้ฉิบหาย นักปราชญ์ผู้ปรีชาผสมยาให้คน
กินสิ้นโรคา เกิดแล้วคือศรัทธา ย่อมไปหาแสวงบุญ
5. ความนิ่งทิ้งนินทา ไม่คิดหาเครื่องตอบแทน
6. สุนัขชอบหอนเห่าไม่เอาจริง สุนัขนิ่งชอบเอาจริง ควรระวัง
7. ดีชั่วออกจากใคร ย่อมกลับไปหาเขาเอง
8. ให้ทุกข์แก่ท่าน ทุกข์นั้นจะถึงตัว
9. บัณฑิตคบถึงโจร ทำเขาพ้นเป็นคนดี (องคุลิมาล)
10. ตนดีอย่าถือตัว ทำคนชั่วให้เหมือนตน
11. จริงกาย จริงวาจา แสวงหาแต่ความดี
12. สัจจะและขันตี สร้างความดีด้วยเมตตา
13. เวลาเขาให้เราโง่ อย่าทำโตเป็นคนฉลาด (คือเขาไม่สนใจคำพูดของเรา)
เวลาเขาให้เป็นนักปราชญ์ เราอย่านั่งอมปาก (เขาต้องการและสนใจในเราควรพูด)
14. กลองปีศาจ นักปราชญ์ดิ คนเขาไม่ตี เสียงดังเอง (ชอบพูดแต่คำที่คนเขาไม่ชอบฟัง)

โดยพระสุทธิธรรมรังสีฯ

วัดอโศการาม สมุทรปราการ

สิงหาคม 2502

18 สิงหาคม 2502

1. คนสบายใจนั้น จะกินข้าวกับน้ำพริกหรือผักต้มจิ้มน้ำปลา ก็มีความสุข คนไม่สบายใจ ถึงกินข้าวจานละ 50 บาท ก็ไม่มีความสุข เพราะใจมันจน (อริยทรัพย์) ฯ

2. ใจที่แช่อิ่มอยู่ในกองกิเลส เปรียบเหมือนไม้สดที่ชุ่มไปด้วยยาง ย่อมมีความหนักมากกว่าไม้แห้ง และเมื่อเผาไฟก็เป็นเขม่าดำมาก คือเมื่อใจกระทบเชื้ออะไรเข้า ยางนั้นก็ร้อนเดือดพล่านเป็นพิษร้ายออกมาปรากฏอยู่ภายนอก ยางนี้แหละเป็นตัวที่จะทำให้ต้นไม้นั้น แตกกิ่งก้านงอกออกเป็นพืชพันธุ์ ถ้าเราตัดกิ่งหรือตอนไปปลูกลงในดิน มันก็จะเกิดเป็นต้นเป็นแขนงใหญ่โตต่อไป บางทีตัดออกจนเหลือแต่ตอ มันก็ยังแตกผุดออกมาได้ แต่ถ้าเราตัดกิ่งไม้แห้ง ๆ ไปปักดินหรือปลูกลงในกระถาง มันก็จะไม่งอกขึ้นมาเป็นต้นได้อีกเป็นอันขาด ฉันใด ดวงจิตของคนเราถ้าอมไว้ซึ่งกิเลส มันก็ย่อมจะก่อชาติก่อภพกันเรื่อยไป เพราะยางในเนื้อไม้ยังมีอยู่ การที่จะกำจัดกิเลสให้แห้งได้ ก็ต้องใช้ **"ตปะ"** คือ ความเพียรเพ่ง ซึ่งเป็นเครื่องแผดเผากิเลสให้เร่าร้อน เมื่อร้อนมาก ๆ มันก็จะค่อย ๆ แห้งไป ๆ จนหมดเชื้อคือยางนั้น จิตของเราก็จะเบาสบาย เหมือนไม้แห้งซึ่งหมดยางแล้วฉะนั้น ฯ

3. จิตที่ขาดความอิสระอย่างเดียว ย่อมทำอะไรไม่สำเร็จ (คือใจตกเป็นทาสของกิเลส) ฯ

4. พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่า ถ้าในโลกไม่มีการแจกจ่ายให้ปันช่วยเหลือซึ่งกันและกันให้ทั่วถึงแล้ว โลกก็จะร่มเย็นเป็นสุขไม่ได้ เช่น คอมมิวนิสต์ที่เกิดขึ้นทุกวันนี้ ก็เนื่องจากการเป็นอยู่ของคนไม่เสมอภาคกัน และไม่มีการเฉลี่ยแบ่งปันกัน ถ้าหากมีการแจกจ่ายให้ปันกันด้วยทรัพย์ หรือสิ่งของในระหว่างคนมีกับคนยากจนแล้ว การขาดแคลนก็จะไม่เกิดขึ้นได้ คือบางพวกก็ช่วยเหลือกันด้วยการงานด้วยวาทะ และมีเมตตาซึ่งกันและกัน ดังนี้ ความสามัคคีรักใคร่ระหว่างหมู่ก็จักเกิดมีขึ้น คนเราก็จะมีความสุข ฯ

5. **เมตตา** นี้ จำแนกออกไปเป็น 4 อย่าง คือ 1. สงเคราะห์ 2. ช่วยเหลือ 3. บำรุง และ 4. บูชา ตัวอย่าง เช่น บิดามารดาสงเคราะห์เลี้ยงดูบุตรหลานให้มีความสุข บุตรหลาน

ก็ต้องช่วยเหลือรับใช้การงานของท่าน ครูบาอาจารย์สงเคราะห์สั่งสอนศิษย์ ๆ ก็เชื่อฟังปฏิบัติรับใช้ครูบาอาจารย์ ผู้ใหญ่สงเคราะห์ผู้น้อย ๆ ก็ช่วยเหลือผู้ใหญ่ ราษฎรบำรุงชาติบ้านเมืองด้วยการเสียภาษี และทำตนให้เป็นพลเมืองดี บ้านเมืองก็ให้ความยุติธรรมแก่ราษฎร ชาวบ้านถวายปัจจัยสี่แก่พระเจ้าพระสงฆ์ ก็เป็นการบำรุงศาสนา และบูชาคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ฯ

6. ถ้ามีการเมตตาต่อกันและกันทั่วหมู่บ้าน สังคม และประเทศแล้ว โลกก็จะร่มเย็นเป็นสุข เพราะภัยทั้งหลายย่อมเกิดจากความจน เช่นโจรภัยก็เกิดจากการอัตคัดขาดแคลน อัคคีภัยก็เกิดจากความยากจน เช่น พวกกรรมกรไม่มีงานทำ เขาก็คิดเผาตึกรามให้วอดวาย แล้วจะได้มีงานทำใหม่ หรือค้าขายขาดทุนมากเข้าก็เผาร้านเพื่อเอาประกันภัยไปตั้งตัวใหม่ ดังนี้ เป็นต้น ฯ

7. **เมตตา เป็นเครื่องค้ำจุนโลก** ข้อนี้เป็นความจริงที่สุด และเมื่อความจริงในใจอย่างนี้เชื่อมสามัคคีกันจริง ๆ ก็จะช่วยเหลือกันได้จริง เพราะทำอะไรทำจริงย่อมได้ผลจริง เหมือนคนที่เป็นพ่อแม่เขา ถ้าทำตัวให้สมกับที่เป็นพ่อแม่เขาจริง ๆ ก็ย่อมช่วยเหลือลูกได้จริง และสมควรเป็นที่พึ่งที่เคารพของลูกได้ ผู้ที่เป็นลูกจริง ๆ ก็ต้องเชื่อฟังคำของพ่อแม่ จึงจะตั้งตัวได้ จะเป็นครูอาจารย์สั่งสอนเขา ก็ต้องเป็นจริง ๆ เขาจึงจะเคารพนับถือ ผู้ที่เป็นศิษย์ก็ต้องตั้งใจศึกษาเล่าเรียน และเคารพเชื่อฟังครูอาจารย์จริง ๆ จึงจะมีความเจริญแก่ตน ฯ

8. การบริจาคทรัพย์สร้างโรงเรียน ถนนหนทาง สะพาน บ่อน้ำ ศาลา อาวาสเสนาสนะ ฯลฯ เหล่านี้ ก็เป็นทานมัยกุศลส่วนหนึ่ง การสละกาย วาจา ให้เป็นประโยชน์แก่ผู้อื่น ก็เป็นทานมัยกุศลส่วนหนึ่ง ใครทำได้ก็เป็นของดี เพราะเป็นการแสดงความเมตตาเผื่อแผ่แก่กันและกัน **"คนเราอาศัยต้นไม้ใด ไม่ควรตัดต้นไม้นั้น"** ควรแต่จะต้องใส่ปุ๋ยดูแลให้มันงอกงาม นี่เป็นการบำรุง เมื่อเราได้รับความสุขจากคนใด เราก็ต้องไม่ลืมบุญคุณผู้นั้น ต้องทำความดีตอบแทนเขา แม้กายวาจาจะไม่สามารถทำได้ ก็ต้องระลึกด้วยใจ ฯ

9. คนมีปัญญานั้น "ทรัพย์โลกีย์" ก็จะกลายเป็น **"อริยทรัพย์"** และเมื่อพิจารณาตัวทำตัวให้ดีขึ้น ก็เป็น **"อริยชน"** นี่คือเมตตาธรรมที่จะค้ำจุนโลกและตัวเองให้ก้าวขึ้นสู่ความเจริญ เพราะใจที่ประกอบด้วยเมตตา ย่อมนำมาซึ่งความร่มเย็นเป็นสุข และผู้ที่ได้รับก็มีความเย็นด้วย ถ้าขาดเมตตา ดวงจิตขุ่นมัวเศร้าหมอง สมาธิไม่เกิด ปัญญาก็ไม่มี ฯ

19 สิงหาคม 2502

1. **ธรรมะ** ที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน มีอยู่ 2 อย่างอย่างหนึ่ง**พุ่งไป** (อนุโลม) **อย่างที่** 2 **ย้อนกลับ** (ปฏิโลม) ธรรมบางอย่างต้องปฏิบัติให้เป็นอนุโลมปฏิโลม จึงจะมีความเข้าใจแน่ชัด เหมือนกับเราเดินทางผ่านไปพบอะไรเข้าสิ่งหนึ่ง ซึ่งเรายังไม่รู้แน่ชัดว่าเป็นอะไร ถ้าเราเดินทบทวนไปมาหลาย ๆ ครั้ง และใช้ความสังเกตดู เราก็จะหายสงสัยในสิ่งนั้นได้ ฉันใด การปฏิบัติธรรมก็ต้องทบทวนไปมาเช่นเดียวกัน จึงจะเกิดความรู้กระจ่างแจ้งในธรรมะนั้น ๆ คือ **อย่ามองไปในแง่เดียว** ต้องย้อนกลับมามองทางด้านที่ตรงกันข้ามด้วย ฯ

2. **ชีวิต** มีอยู่ 2 อย่างอย่างหนึ่งเกิดจาก **"สังขตธาตุ"** เป็นชีวิตที่ไม่คืบหน้า มีแต่ถอยหลัง เช่นคนที่มีอายุ 80-90 ปี เขาเรียกว่าเป็นคนอายุยืน นี่เป็นสมมุติของโลก แต่พูดถึงในทางธรรมแล้ว ก็สู้เด็กไม่ได้ เพราะเด็กมีแต่จะเจริญเติบโต ส่วนคนแก่นั้น ยิ่งมีอายุมาก ๆ เข้า ก็ยิ่งถอยหลังกลับไปเป็นเด็ก เช่น คนแก่บางคนเจ็บไข้ออด ๆ แอด ๆ กินยาอะไร ๆ ก็ไม่หาย ต้องต้มยาซางของเด็กให้กินจึงจะหายก็มี จะลุกจะนั่ง ก็ต้องมีคนอุ้มคนประคอง จะยืนเดินก็ต้องมีคนจูง มีไม้เท้ายัน ชีวิตอย่างนี้ยิ่งอยู่ไปนานวันก็ยิ่งเสื่อมลงไปทุกที ท่านจึงเห็นว่าชีวิตเป็นของน้อย เพราะมีแต่เสื่อมไปสิ้นไปทุกเวลานาที ดังนั้นท่านจึงเปรียบเทียบว่า "คนแก่อายุยืน สู้เด็กวานซืนก็ไม่ได้" เพราะเด็กอาจมีความเจริญต่อไปข้างหน้าได้อีกตั้ง 50-70 ปี เขาจะต้องทำประโยชน์ให้แก่โลกได้อีกมากมาย ฯ

3. **ชีวิตที่เกิดจาก "สังขตธาตุ" เปรียบเหมือนน้ำค้างบนใบหญ้า** ซึ่งมีแต่จะเหือดแห้งหมดไปด้วยอำนาจแห่งแสงอาทิตย์ มันก็จะหมดไปรอมร่อทุกวันคืน ฉันใด ชีวิตของเราก็มีแต่จะถูกเผาอยู่ทุกขณะด้วยอำนาจแห่งราคัคคินา โทสัคคินา และโมหัคคินา **"ชีวิต"** คือ ธาตุก้อนนี้ที่จะเลย 100 ปีไปนั้นยากนัก เหตุนั้นจึงควรมาระลึกถึง **"ดวงจิต"** ของเรา ซึ่งเป็นตัว **"ชีวิต"** อีกอย่างหนึ่ง ชีวิตอันนี้เป็นตัวที่ไม่ตาย เพราะดวงจิตอันนี้ย่อมจะเกิด ๆ ต่อไปได้อีกหลายร้อยชั่วอายุคน มันเป็นของที่เกิดขึ้น และเจริญขึ้นด้วยอำนาจแห่งธรรม และเป็นชีวิตที่มีแก่นสาร ฯ

4. ความเป็นมาของดวงจิตอันนี้มันมาจากไหน? พระพุทธเจ้าทรงตอบว่า **"มาจากวิบาก"** และมันจะไปสุดลงตรงไหน? พระองค์ก็ทรงรู้ ดวงจิตนี้ก็มีอยู่ 2 อย่าง คือ **1. ดวงจิตที่เป็นไปในสังสารวัฏ 2. ดวงจิตที่คลายออกจากสังสารวัฏ** คือ บางคราวมันก็เป็นบุญกุศล บางคราวก็ตกไปในบาปอกุศลเป็นคราว ๆ ส่วนใดที่เป็นบุญ เราก็ควรทำให้เจริญ ส่วนใดที่เป็นบาป เราก็ควรกำจัดเสีย และประการหลังนี้เราจะทำได้ก็ด้วยอาศัยการสละ คือ **"จาคะธรรม"** ฯ

5. **"จาคะ"** คำเดียวนี้มีความหมาย 2 อย่าง คือ **1. การวาง 2. การละ แขนงที่เรียกว่า "การวาง"** นี้ เป็นแขนงแรก เป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ คือ สิ่งใดเป็นวัตถุที่จะทำความเศร้าหมองให้แก่ตน ก็อย่าไปคว้าไว้ ให้วางเสียบ้าง คือ อกุศลจิต เราต้องวางเป็นห้วง ๆ **เช่น อภิชฌา** และ **มิจฉาทิฏฐิ** สองแขนงนี้เป็นส่วนอกุศลจิต ถึงจะมีอยู่โดยธรรมชาติ เราทิ้งไม่ได้ก็ต้องหัดวาง ฯ

6. **"อภิชฌา"** คือ การเข้าไปหมาย เข้าไปยึดพัสดุต่าง ๆ นั้น จะเป็นของเราเองหรือของผู้อื่นก็ตาม **ถ้าเราเข้าไปยึดมัน ๆ ก็จะดูดตัวเราเข้าไปตายงอก่ออยู่ในนั้นแหละ** เพราะธรรมดาวัตถุในโลก มันย่อมหมุนตัวอยู่ทุกขณะ เช่น ไฟฟ้า ถ้าเราเข้าไปจับสายมันเข้า โดยไม่มีเครื่องป้องกัน ก็จะถูกมันดูดเข้าไป ติดตายไหม้เกรียมอยู่ตรงนั้นเอง เพราะเราเห็นว่าไฟนั้นสว่างสวยดี ก็เข้าไปลูบคลำ มันก็จะช็อตเอาเรา วัตถุทั้งหลายถ้าเราเข้าไปยึดไว้ ความพอใจของเราก็จะเข้าไปติดอยู่ตรงนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ถึงเราจะละไม่ได้ก็ตามเกิด แต่ต้องวางเป็นคราว ๆ เหมือนเราเข้าไปหลงทางอยู่ในป่าทึบ เราก็จะได้ออกไปพบทุ่งว่าง ซึ่งไม่ใหญ่โตอะไรนัก แต่ก็พอจะเป็นที่สบายได้ ฯ

7. **แขนงที่ 2** การบำเพ็ญเพื่อ **"การละ"** ข้อนี้ถ้าเราวางไม่เป็นก็จะเป็นทุกข์อีก ตัวอย่างเช่น เราได้ของสิ่งใดมาถือไว้ในมือ ถ้าเราไม่ยอมปล่อยสิ่งที่ถือไว้ ของดียิ่งกว่านั้นเราก็ไม่มีโอกาสที่จะฉวยเข้ามาไว้ในมือของเราได้ เหตุนั้นพระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ปลง ให้วาง เมื่อวางแล้วมือของเราก็จะไม่มีเหงื่ออย่างหนึ่ง และอีกอย่างหนึ่งเราอาจหยิบพลิกดูสิ่งนั้นได้ทุกแง่ว่ามันเป็นอะไร เช่นเรากำมีดไว้ในมือเล่มหนึ่ง เราไม่อาจบอกได้ว่ามีดนั้นมีลักษณะเป็นอย่างไร ถ้าเราแบมือออก และวางมีดลง เราก็จะหยิบขึ้นดูได้ถี่ถ้วนว่ามีดนั้นทำด้วยเหล็กหรือไม้หรือด้วยงาด้วยเขา เป็นของดีหรือไม่ดี และควรใช้ประโยชน์อันใดได้บ้าง

8. **"การวาง"** ทำให้เรามีความสว่างเป็นห้วง ๆ เป็นขณะ ๆ เหมือนเราเดินไปพบทุ่งกลางดง ก็มีโอกาสที่จะเปิดตา ให้เห็นแสงสว่างของท้องฟ้าอากาศได้บ้าง เราก็จะรู้สึกโล่งอกโล่งใจ หรือมิฉะนั้นก็เปรียบเหมือนเราขึ้นเครื่องบินข้ามมหาสมุทร 15 ชั่วโมง และเผอิญได้ทราบข่าวว่ามีเครื่องบินมาตกที่ตรงเขตนั้น เมื่อ 2-3 วันก่อนมานี้ เราก็จะใจเต้นตุบตั้บทันทีว่า ชีวิตของเราก็ไม่รู้ว่าจะเป็นอย่างไร ถ้าเครื่องบินลำของเราเกิดมาเป็นอย่างนั้นบ้าง แต่ถ้าเราเข้าไปใกล้ฝั่ง และได้เห็นเครื่องหมายของสนามบิน เราก็จะมีหวังในชีวิต แต่ก็ยังไม่ถึงขนาด ต่อเมื่อมันร่อนลงสู่สนามบินเมื่อไร นั่นแหละเราจึงจะโล่งใจแน่ว่าปลอดภัย เหตุนี้ท่านจึงสอนให้เราหัดวางเป็นอย่าง ๆ เพื่อความเบาใจ ฯ

9. **การวาง**" อีกอย่างหนึ่งท่านสอนว่า ถ้าสิ่งใดเป็นสิ่งที่เหลือความสามารถของเราแล้ว ก็ไม่ควรลุกลามไปถึงสิ่งนั้น เช่นเราแก่มีอายุมากแล้ว คิดจะสร้างความเจริญให้แก่ทรัพย์ให้มั่นคงเป็นปึกแผ่นหนาถาวรใหญ่โตออกไปอีก อันนี้ท่านก็ให้วางทิ้งไม่ควรทำ เพราะมันหมดภาระของชีวิตเสียแล้ว และอีกอย่างหนึ่ง เรื่องใดที่อยู่นอกขอบเขตความคิดนักก็อย่าไปคิดมัน จะทำลายตัวเราเอง ตัวอย่างภิกษุรูปหนึ่งมีความมักใหญ่ใฝ่สูง ต้องการเป็นผู้วิเศษมุ่งเสมอพระพุทธเจ้า ในที่สุดก็เลยตกอเวจีทั้ง ๆ ที่มีชีวิตอยู่ นี่ก็เพราะความคิดมุ่งแรงเกินไป เลยพลาดตกนรก ภิกษุนี้ก็คือ "**พระเทวทัต**" ผู้คิดจะแข่งขันเป็นใหญ่กว่าพระพุทธเจ้านั่นเอง ฯ

10. ตัวอย่างอีกเรื่องหนึ่ง พระภิกษุต้องการธรรมวิเศษสูงสุด คือสนใจในพระนิพพานอย่างเดียว ต้องการแต่จะได้ความสุข แต่ไม่สนใจในข้อปฏิบัติธรรมและวินัย มุ่งหน้าแต่จะเอาพระนิพพานท่าเดียว โดยไม่เดินให้ถูกหลักถูกทาง อย่างนี้ก็ย่อมไม่มีหวัง และกลายเป็นทุกข์คือเมื่อไม่สำเร็จแล้วก็เลยสึกออกไปเป็นฆราวาส พอสึกไปก็ไปโดนไฟไหม้เข้าอีก คือไปมีครอบครัว พอมีลูกมาลูกก็กลายเป็นพ่อ มีเมีย ๆ ก็กลายเป็นแม่ เพราะเมื่อตอนที่ตัวเองยังเล็ก ๆ อยู่นั้น พอจะไปโรงเรียนพ่อแม่ก็ไม่กล้าส่งลูกไปเรียน ด้วยความที่รักและสงสารลูก ตนก็เลยไม่มีวิชาความรู้อะไร ครั้นโตขึ้นก็ไม่ได้เล่าเรียนอีก เพราะมัวแต่ไปบวชจะเอานิพพานเสีย ดังนั้นเมื่อสึกมาแล้วตอนแก่ เกิดอยากจะรู้ธรรมะธัมโม จะไปหาพระให้ท่านแนะนำสั่งสอน และรักษาศีลอุโบสถในวันโกนวันพระบ้าง นางเมียก็ห้ามว่า "อย่าไปเลย ท่านแก่แล้ว จะต้องไปทรมานสังขารร่างกาย อดข้าวอดน้ำลำบาก" อยากไปฟังเทศน์ลูกก็ห้ามว่า "พ่ออย่าไปเลย แก่แล้วตาหูก็ไม่ค่อยดี เดินเหินไม่แข็งแรง จะไปหกล้มเจ็บเนื้อเจ็บตัวเปล่า ๆ" เมื่อความไม่สมหวังเกิดขึ้นเช่นนี้ ก็กลายเป็นความทุกข์ใจเร่าร้อน ไม่มีความสุข เหมือนคนที่ถูกไฟไหม้ จะหาสมบัติอะไรติดตัวไปสักอย่างหนึ่งก็ไม่ได้ ฯ

ธรรมดาวตา

1. **การฟังธรรม** เป็นการบำรุงส่งเสริมดวงจิตซึ่งเป็นบุญอยู่แล้วให้เจริญยิ่ง ๆ **ขึ้น ธรรมะนั้นแทรกซึมอยู่ในโลกทุกแห่ง** คือมีอยู่ในธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ และวิญญาณ ธรรมะก็คือธรรมชาติของจริงซึ่งมีอยู่ในตัวเรานี่เอง การที่เราจะรู้จักธรรมะของจริงนั้น ก็ต้องอาศัยการทำจริง 2 ประการ คือ 1. อาศัยการค้นคว้า 2. อาศัยการแยกธาตุให้ได้เนื้อบริสุทธิ์ ฯ

2. "ดวงจิต" เรียกว่า **"มนุษยโลก"** ถ้าดวงจิตไม่อาศัยในร่างกาย ก็เรียกว่า **"อากาศโลก"** ถ้าอาศัยกายก็เรียกว่า **"ขันธธาตุโลก"** ดวงจิตของคนเราที่เป็นไปโดยธรรมชาตินั้น ไม่ใคร่จะเป็นทุกข์หนักเท่าไร แต่ที่มันหนักมากขึ้นนั้น ก็เพราะมนุษย์แก้วิทยาศาสตร์ต้องการจะฝืนธรรมชาติธรรมดาของโลก คือฝืนสังขารไม่ให้มันแก่ เจ็บ ตาย ฉะนั้นจึงเป็นการลำบาก เข้าหลักที่ว่า **"รู้มากยากนาน"** ความอยากเจริญก็กลายเป็นเสื่อม เพราะมนุษย์ไม่ต้องการจะเป็นอยู่ตามธรรมดาอย่างหนึ่ง และฝืนธรรมชาติอย่างหนึ่ง ด้วยเหตุ 2 ประการนี้แหละ ความไม่สบาย ความเป็นทุกข์ ความวุ่นวายและความเสียหายจึงเกิดขึ้น ถ้าเราปล่อยให้ร่างกายมันเป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาแล้ว ถึงจะมีการแก้ไขบ้างก็พอประมาณ ซึ่งเรียกว่า **"มัชฌิมา"** คือ **อย่าไปคิดว่ามันจะเป็นไปตามใจคิด** อย่างนี้เราก็จะไม่ต้องมีทุกข์

3. ถ้าจะเปรียบเทียบคนสมัยนี้กับสมัยโบราณแล้ว ก็จะเห็นได้ว่าผิดกันไกล คนสมัยโบราณไม่ค่อยจะดิ้นรนกันเท่าไร แต่คนสมัยนี้เขาแก้วิทยาศาสตร์มีความเจริญมาก ตัวอยู่โลกนี้แต่ใจอยากจะไปอยู่ในโลกพระอังคาร ส่วนความเป็นไปในร่างกาย ก็พยายามแก้ไขดัดแปลงให้มันเจริญขึ้นทุกอย่าง แต่ความเป็นไปก็ไม่พ้นไปจากหลักธรรมชาติธรรมดา ถ้าเพียงแก้ไขให้บรรเทาก็พอเป็นไปได้บ้างดอก แต่ก็หนีไม่พ้นไปจากสภาพเก่าได้ ธรรมะทั้งหลายก็อยู่ในตัวเราเช่นนี้แหละ ธรรมชาติธรรมดาซึ่งอยู่ในตัวเรานี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่าเป็นของจริง ถ้าเรารู้หลักของธรรมชาติเราก็จะสบาย ถ้าเราหลงไปเราก็ย่อมเข้าใจผิดและเป็นทุกข์ เช่นยาฝรั่งบางอย่างซึ่งตัวยาเดิมของมันก็นำไปจากบ้านของเรานี้แหละ แต่เขาไปดัดแปลงกลั่นกรองผสมแต่งเสียใหม่ให้แลน่าดูขึ้น บางทีก็ทำเป็นน้ำ บางทีก็ทำเป็นเม็ด แล้วก็ใส่ขวดหรือตลับสวย ๆ บอกว่ามีวิตามินอย่างนั้น ๆ วิเศษอย่างนั้น ๆ ส่งมาขายในเมืองเรา เราก็พากันแตกตื่นนิยมใช้ไปซื้อเขาด้วยราคาแพง ๆ เพื่อจะให้ร่างกายมันเป็นไปอย่างนั้น ๆ เงินของเราก็เปลี่ยนมือเป็นการเสียเปรียบเขา

4. คนโบราณเขาถือหลักธรรมชาติ เขาไม่ตื่นเต้นวุ่นวายเหมือนคนสมัยนี้ แล้วความเป็นอยู่ของเขาก็ไม่ทุกข์ยากลำบากอย่างไร รูปร่างเขาก็ใหญ่โตแข็งแรง ไม่รุ่มร่าม อายุก็ยืนยาวกว่าพวกเรา คนสมัยนี้ตัวเล็กนิดเดียวบางทีมีลูกตั้งโหล อายุก็ไม่ใคร่จะอยู่กันนานเท่าไร คนโบราณนั้นสุขภาพเขาก็ดี ไม่ต้องมีโรงพยาบาลและร้านหมอมากมายเหมือนอย่างนี้ เขาก็ไม่ค่อยจะเจ็บป่วย ไม่ค่อยจะตายกัน ฟันเขาก็มีกันเต็มปากจนตาย ส่วนพวกเราอายุไม่เท่าไรก็ถอนฟันหมดปากเกลี้ยง แล้วยังหาฟันใหม่สวย ๆ มาใส่ เคี้ยวอะไรก็ไม่ถนัด นัยน์ตาก็สั้นไปบ้างยาวไปบ้าง ต้องไปหาหมอตรวจวัดสายตา หาแว่นสวย ๆ แพง ๆ มาใส่ เด็กบางคนเริ่มตาเสียตั้งแต่คลอดใหม่ ๆ ก็มี โรคภัยไข้เจ็บคนโบราณเขาก็ไม่เป็นกันร้ายแรงน่าหวาดเสียวและทุเรศทุรังอย่างพวกเรา เขาไม่ต้องผ่าท้อง เจาะนั่น คว้านนี่ ตัดปอดทิ้ง ตัดไส้ทิ้ง ตัดซี่โครงออก ผ่าโน่นผูกนี่ ฯลฯ เขาไม่ต้องทุกข์ทรมานอย่างพวกเรา การศึกษาเล่าเรียนก็พออ่านออกเขียนได้ ไม่ได้เรียนเมืองนอกเมืองนาหรือเข้ามหาวิทยาลัย มีปริญญาดีกรีพ่วงท้ายตั้ง 5 ตัว 6 ตัว แต่เขาก็รู้จักหุงข้าว ต้มแกง รู้จักเลี้ยงลูกเลี้ยงหลาน แล้วเขาก็อยู่เย็นเป็นสุขกันมา ไม่เห็นมีความเดือดร้อนวุ่นวาย คนสมัยนี้เขาเจริญมาก แต่ชีวิตกลับสั้น สังขารก็ทรุดโทรม ศีลธรรมต่าง ๆ ก็ห่างเหินเพราะลืมหลงเลยหลักธรรมชาติธรรมดามากไป นอกจากนี้ก็ยังมีอีกมาก พระพุทธองค์จึงทรงค้นพบว่า **มนุษย์ทั้งหลายมีความวุ่นวาย ไม่อยู่ในหลักของธรรมชาติจึงเป็นทุกข์** เช่นมะม่วง มันก็ต้องเป็นมะม่วง แต่คนสมัยนี้จะให้มันเป็นขนุน มันจะเป็นไปได้อย่างไร สัตว์ก็จะให้มันเป็นคน คนก็จะให้ไปอยู่โลกพระอังคาร เหตุนี้แหละจึงได้พากันวุ่นวายฉิบหาย

5. ธรรมะของจริงนั้น คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค 4 อย่างนี้ มีอยู่ในมนุษย์ทุกคนเหมือนกันหมด เปรียบเหมือนทองคำซึ่งเป็นก้อนแร่ชนิดหนึ่ง ใครจะเอาทองคำไปทำเป็นสายสร้อย แหวน ต่างหู หรืออะไร ๆ ก็ตาม แต่มันก็เป็นทองคำโดยธรรมชาติอยู่เช่นนั้น ใครจะดัดแปลงแก้ไขก็ทำไปเถิด มันก็คงจะเป็นอยู่อย่างนั้น ธรรมชาติของร่างกายก็เหมือนกัน ใครจะดัดแปลงประดิษฐ์ประดอยให้วิเศษวิโสอย่างไรก็ตาม มันก็ต้องลงมาเป็นสภาพธรรมดาของมัน คือร่างกายของเรานี้จะต้องมี **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค** คนที่ไม่รู้จักธรรมดาก็เรียกว่า **"หลง"** คนที่รู้จักก็เรียกว่า **"รู้"** นักปราชญ์ท่านรู้หลักธรรมชาติธรรมดา ท่านจึงไม่หลงไปตามความวุ่นวาย เปรียบเหมือนของสิ่งหนึ่งที่น้ำหนักเดิมมันมีอยู่ 4 กิโล ถึงเราจะหาอะไรไปพอกไปเพิ่มให้มันหนักมากขึ้น แต่ผลที่สุดมันก็จะต้องหลุดลงมาเหลือ 4 กิโลเท่าเก่า มันจะหนีของเดิมไปไม่ได้

6. ธรรมะนั้นมีอยู่ 2 อย่าง เรียกว่า **"ธรรมจักร"** และ **"วัฏจักร"** คือหลักธรรมชาติมีจะต้องหมุนเวียนไปตามธรรมดา ฝืนไม่ได้ ความทุกข์ที่เป็นอยู่ในธรรมชาตินั้นไม่วุ่นวายมากเท่าไร เช่นการเจ็บป่วย ถ้าเราจะไปฝืนไม่ให้มันเจ็บ หรืออยากให้มันหายเร็ว ๆ บางทีมันกลายเป็นเพิ่มหนักยิ่งขึ้นไปกว่าเก่าอีก ถ้าเรารักษาไปแล้วแต่มันจะหายหรือไม่หาย แล้วสิ่งที่เป็นธรรมชาตินั้นก็จะหายไปเอง ความทุกข์ก็ไม่มาก ความวุ่นวายก็ไม่มี เพราะดวงจิตของเราไม่ดิ้นรนที่จะฝืน

ธรรมดา กำลังกายก็แข็งพอที่จะต่อสู้กับความเจ็บไข้ได้ บางทีโรคที่จะถึงตายก็อาจจะทำให้พ้นตายได้ ถ้าจิตไปดิ้นรนอยากให้มันหายแล้วบางทีโรคน้อยอาจกลายเป็นมากจนถึงตายเลยก็ได้ เช่นคนที่ไปถูกแมลงป่องหรือตะขาบกัด เข้าใจว่าตัวถูกงูเห่ากัด ก็ตกใจมากจนใจเสียเลยพาลเป็นมากใหญ่โตไปก็มี โรคบางอย่างที่น่าจะตาย แต่อำนาจจิตใหญ่ก็สามารถทำความทุกข์ให้หายไปได้ นี้ก็อยู่ในหลักธรรมดา แต่ธรรมดาของจริงที่เป็นไปได้นี้ เราก็ไม่ควรนอนใจ ความนอนใจนั่นแหละ ถ้ามันกลับมาใหม่จะยิ่งร้ายไปกว่าเก่าอีก เพราะธรรมดาของจริงนั้น เราจะทำอย่างไรมันก็ไม่พ้นไปจากของจริง เมื่อของจริงมีประจำตัวอยู่อย่างนี้ ถึงจะแก้ก็แก้ไปเถิด มันก็ต้องกลับมาเป็นจริงอย่างเก่าอีก ใครจะแก้ได้มันก็จริง แก้ไม่ได้มันก็จริง คือแก้ได้มันก็มาเป็นอีก เช่นเวลาที่เราเจ็บ พอกินยาเข้าไปสบายดี เราก็นึกว่ามันหาย แต่ผู้มีปัญญาเห็นว่าไม่หาย คือมันระงับไปชั่วคราว แล้วมันก็ต้องกลับมาใหม่ เรานึกว่า เราทำให้โรคมันหายได้ แต่โรคมันฉลาดยิ่งกว่าคน เวลามันกลับมาใหม่ มันก็สวมเครื่องแต่งตัวใหม่เหมือนเขาเล่นละคร ถ้าเล่นฉากเดียวคนเบื่อเขาก็ฉลาดพลิกแพลงแบบนี้เบื่อก็เปลี่ยนใหม่ มิฉะนั้นคนดูก็ไม่เสียสตางค์อีก คือมันฉลาดมาเสียคนละทาง ถ้ามาฉากเก่าก็จะไม่ได้รางวัล แรกทีเดียวมันมาทางท้อง คราวนี้มันก็เปลี่ยนมาทางขาบ้าง เราก็แก้ทางขาพอหายไปมันก็มาฉากใหม่อีก คือขึ้นมาทางตา เราก็แก้ตา พอหายไปมันก็มาทางหู เราก็แก้หูมาทางไหนเราก็แก้มันเรื่อยไป ความฉิบหายก็เกิดเรื่อย มันก็ดีใจว่าเราโง่ มันมาคนเดียวแต่มันใส่เสื้อหลายอย่าง เราก็ไม่รู้ตัวจริงของมัน ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ มันฉลาดมากนัก สามารถที่จะผูกคอเราติดแน่นไว้กับมัน หนีไปไหนไม่รอด ถ้าใครไม่ฝึกหัดดวงจิตให้เข้าสู่ธรรมะแล้ว ก็ย่อมจะต้องเข้าใจผิด ถ้าใครได้ฝึกหัดให้รู้ความจริงของธรรมะแล้ว ก็จะเข้าใจถูกในเรื่องของธรรมชาติธรรมดานี้

7. การไม่รู้จักความจริง เป็นเหตุให้เกิดความเสียหาย 2 ด้าน ด้านหนึ่งเสียหายฝ่ายโลก คือเสียทรัพย์เพราะอันใดจำเป็นและไม่จำเป็นก็ไม่รู้จัก แตกตื่นวุ่นวายเกินกว่าเหตุ ด้านสองเสียหายฝ่ายธรรม คือ ศีล สมาธิ ภาวนาเสื่อมหมด มันก่อความเสียหายขึ้นเพราะผู้ไม่มีปัญญา เหตุนี้ท่านจึงสอนให้มีตาในตัว เราจะอยู่ในธรรมก็ต้องรักษาธรรม จะอยู่ในโลกก็ต้องรักษาโลก ผลจึงจะเจริญขึ้นตามเรื่องของมัน ใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้เรื่องว่าอันใดจำเป็นอันใดไม่จำเป็น ไม่ช้าก็ความเป็นอยู่ของเราจะเกิดผลในทางโลกและทางธรรมแล้ว เรายังไม่ต้องเสียเวลาและเสียทรัพย์ ในทางธรรมก็ไม่เป็นสิ่งขัดข้องในทางปฏิบัติ คือเห็นว่าสิ่งใดเป็นของจริงก็อย่าไปขัดขวาง ปล่อยไปตามสภาพของมัน **คือให้รู้ว่าดวงจิตนั้นไม่แก่ไม่เจ็บและไม่ตาย** แต่ส่วนกายนั้นจะต้องแก่ เจ็บ ตาย เป็นของธรรมดาฝืนไม่ได้ เมื่อถึงคราวเจ็บก็ควรรักษาพอเป็นไป ในทางโลกก็จะไม่ร้อน ในทางธรรมก็จะไม่เสื่อม ความทุกข์ในสิ่งเหล่านี้เกิดจากสมุทัย คือหลงไม่รู้จริง ร่างกายบางคราวมันก็เป็นมรรคคือสงบ แต่มันก็กำเริบได้ มรรคนั้นแก่ เจ็บ ตาย ไม่กำเริบ เป็นอยู่อย่างไรมันไม่เพิ่มทุกข์คือไม่เพิ่มขึ้นมา ดวงจิตที่หลงโลกนี้ ท่านเรียกว่า **"วัฏจักร"** คือไม่รู้มรรค สมุทัย ถ้ารู้แล้วความทุกข์ธรรมชาติก็ไม่เกี่ยวข้อง **กิเลสนั้นอาศัยการสะสมจึงเป็นทุกข์ ไม่ใช่เกิดจากแก่ เจ็บ ตาย**

ถ้าเรามีมรรคแล้วความแห้งใจ โศกเศร้าพิไรรำพัน คับแค้นใจก็ไม่มี เปรียบเหมือนน้ำซึ่งกำลังเป็นคลื่นอยู่ในมหาสมุทร ถ้าเรานำขันไปตักน้ำในทะเลนั้นมาตั้ง มันก็ไม่กระเพื่อม การเป็นคลื่นก็เพราะความหวั่นไหว ถ้าเราไม่ว่ายเวียนมันก็จะไม่เป็นคลื่น เหตุนั้นจึงต้องยกจิตใจให้เป็น**กรรมฐาน** ตั้งเที่ยง มันก็ไม่มีอะไรมาแทรกแซง เกิดความใส คือปัญญาที่มองเห็นความจริง

8. ดวงจิตที่เป็นสมุทัยมันก็หมุนไปหาทุกข์ เป็นมรรคมันก็หมุนไปหาทางสุข ถ้าเราไม่ต้องการความทุกข์ก็อย่าไปอยู่ในสายสมุทัย **ทุกข์หัวใจที่มันผิดธรรมชาตินั้นคือตัวกิเลสมันเข้ามาแทรก** โรคเกิดทางกายแต่มันลามไปถึงหัวใจ เราต้องรู้จักว่าธาตุใดมันตาย ธาตุใดมันไม่ตาย ถ้ากิเลสของเรายังหนาแน่น ความแก่ เจ็บ ตาย มันก็มาก ถ้ากิเลสของเราบาง แก่ เจ็บ ตาย มันก็ไม่มาก ฉะนั้นเราจึงควรพากันสร้างธรรมะ คือรู้ความจริงในตน มันเจริญเพียงใดก็เสื่อมได้เพียงนั้นอย่านอนใจ ข้อสำคัญให้ดวงจิตของเราเจริญขึ้น เมื่อสูงถึงขั้นแล้วมันก็ไม่เสื่อม คือสมาธิแก่กล้าถ้าเจริญมากเครื่องหุ้มห่อคือกิเลสมันก็หลุด เหมือนต้นผลไม้เมื่อดอกบานเต็มที่แล้วกลีบมันก็ร่วงกลายเป็นลูก พอลูกแก่มาก ๆ เข้าก็งอม เนื้อหลุดไปเหลือแต่เมล็ดซึ่งเก็บพืชพันธุ์เดิมของมันไว้ทุกอย่างทุกประการ ใจซึ่งเจริญมาก ๆ แล้ว แก่ เจ็บ ตายมันก็หลุด ทุกข์ใจก็หลุด เหลือแต่สมาธิเมื่อสมาธิแก่ก็จะรู้ว่าตัวตายตัวไม่ตายมันอยู่ที่ไหน ถ้าเราอยากตายก็ไปอยู่กับพวกตาย ถ้าไม่อยากเกิดก็อย่าไปอยู่กับพวกเกิด ไม่อยากแก่ก็อย่าไปอยู่กับแก่ ไม่อยากเจ็บก็อย่าไปอยู่กับเจ็บ ถ้าเราไม่หนีจากมัน เราก็ต้องไปอยู่กับมัน ถ้าเราหนีจากมันเลย ดวงจิตของเราก็จะเป็นคนไม่แก่ **แก่ไม่เป็น** ไม่เป็นคนเจ็บ **เจ็บไม่เป็น** ไม่เป็นคนตาย **ตายไม่เป็น** ใครทำได้อย่างนี้ก็เรียกว่า เรามีธรรมหมุนไปสู่ความเจริญ มีการเคารพในพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า ซึ่งเรียกว่า "**ธรรม-คารวตา**"

9. "**ธรรมคารวตา**" ไม่ใช่การกราบไหว้ แต่เป็นการรู้จักกาละเทศะ คือสิ่งใดเป็นไปได้ก็ทำเป็นไปไม่ได้ก็อย่าไปทำ และอย่าไปแก้มัน "กิเลส" คืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน เป็นตัวต่ออย่าให้สิ่งเหล่านี้มาเจือปน ดวงจิตที่เป็นอวิชชา คือไม่รู้จักอดีต อนาคต และปัจจุบัน คนรู้วิชาคือรู้อดีต ใจมันก็ทิ้ง ไม่เอา รู้อนาคต ใจก็ทิ้งไม่เอา ปัจจุบันก็รู้ ไม่หลง ถอนความยึดถือได้ถ้าเรารู้แต่มันยังหลง ก็ไม่ใช่วิชา เป็น "อวิชชา" เพราะอวิชชานั้นมันก็รู้ แต่มันหลง อย่างนี้แหละจึงเป็นเชื้อแห่งความทุกข์ **รู้วิชานั้น อดีต อนาคต ปัจจุบัน ก็รู้ แต่มันไม่แล่น** รู้แต่มันนิ่งเงียบสงบ ไม่ไหวขึ้นไม่ไหวลง มันไม่แทรกแซงกัน อดีตมันก็รู้อยู่ในธรรมชาติธรรมดา อนาคตก็รู้อยู่ในธรรมชาติธรรมดา และปัจจุบันก็รู้อยู่ในธรรมชาติธรรมดา ไม่ต้องไปคิดไปนึก คนคิดนึกนั้นคือคนที่ไม่รู้ ถ้ารู้มันก็ไม่คิดนึก แต่ใจก็รู้อยู่ทั่วถึงอย่างนี้แหละ เรียกว่า "**วิชา**"

10. ตัวรู้ ทำให้เกิด "วิชา เป็น "**มรรค**" แล้วเกิดแก่เจ็บตายก็เป็น**วิมุติ**ไป ไม่มีสังขารเมื่อสังขารไม่มี เกิดแก่เจ็บตายก็ไม่มี ตัวอุปาทานนี้มันจับเรามัดไว้กับหลักเหมือนอย่างคนที่ถูกเขา

นำไปฆ่า ไม่มีทางดิ้นหนีเลย ข้างหน้าก็ติดตัง ข้างหลังก็ติดบ่วง เจ้าตัวตัณหาก็ไต่มาตามสายลวดมาแลบลิ้นปลิ้นตา ทำให้ดวงจิตเป็นห่วงในอดีตในอนาคต ข้างหลังก็แตกออกไป 3 ตัว คือกาม-ตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ข้างหน้าก็แตกออกไปเป็น 3 ตัว คือกามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ปัจจุบันก็แตกออกไป 3 ตัวเหมือน ๆ กัน รวมทั้งหมดเป็น 9 ตัว แล้วเราคนเดียวจะสู้มันไหวหรือ ในที่สุดเราก็สู้ไม่ไหว ถ้าใครเจริญสมาธิมีปัญญา ก็จะตัดสายลวดของพญา-มัจจุราชให้ขาดกระเด็นไปได้ เมื่อจิตเป็นมรรคเกิดขึ้น สัญญาอดีตอนาคตมันก็ดับ เป็นตัว **"นิโรธ"** ตัณหาอุปาทานก็ไม่มี แล้วความทุกข์มันจะมีมาแต่ไหน คนที่ยังมีกิเลสอยู่ถึงจะมีเงินเดือนวันละ 3 พันบาท ก็ไม่วายตกนรก ถ้าคนไม่มีกิเลส ถึงจะไม่มีอะไรเลยมันก็เป็นสุข มีของกินมีของเคี้ยว มีทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ยากไม่จน ใครคิดได้ถูกต้องอย่างนี้เรียกว่า **"ธรรมคารวตา"** เคารพในธรรม ผู้นั้นก็มีความสุข

11. ผู้ปฏิบัติศีลและธรรม ต้องเป็นผู้ปราบปรามสัญญาโลกและสัญญาธรรม คือกายก็ให้เป็นไปตามโลก ใจก็ให้เป็นไปตามธรรม คน ๆ นั้น ก็จะเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม การเคารพต่อสถานที่ ประเทศ หมู่สังคม ตัวเองและคนอื่นก็เป็นการเคารพในวัตถุ การเคารพระเบียบเป็นไปในสันติภาพซึ่งกันและกัน การเคารพในโอกาสและเวลาเรียกว่า **"ปฏิสันถารคารวตา"** ยังความเจริญให้เป็นไปแก่โลก **"ธรรมคารวตา"** นั้นคือทำความเคารพต่ออารมณ์ทั้งหลาย ซึ่งสัญจรเข้ามาในบ้านของเรา 1. ทาง **กายทวาร** เราก็ต้องสำรวมระวังในอิริยาบถยืนเดินนั่งนอนให้เป็นไปในทางที่ไม่เป็นโทษ 2. **วจีทวาร** คือทางปากทวารนี้มันใหญ่มาก ลิ้นเป็นของเล็กแผ่นเดียวแต่มันสำคัญอย่างยิ่ง **เพราะพูดวันนี้ ตายแล้วก็ยังดังอยู่ชั่วกัปกัลป์** กายนั้นตายแล้วมันก็สูญไม่สำคัญเหมือนวาจา การจารึกด้วยปากมันยืนยาวมาก ฉะนั้นจึงควรเคารพบูชากราบไหว้ปากของตนให้ดี คือพูดแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ 3. **มโนทวาร** คือทางใจ ต้องมีความสำรวมในการคิดนึกสิ่งใดคิดไปเป็นโทษก็อย่าคิด คิดนึกแต่ในทางที่ดีที่ชอบ ทั้ง 3 ประตูนี้เป็นทางซึ่งจะต้องรับอารมณ์ซึ่งเป็นแขกผ่านมา คนใดจะเข้ามาดีมาร้ายเราต้องคอยสนใจดูอย่าพลั้งเผลอ ถ้าเป็นคนดีเขาก็จะนำความสุขความมงคลมาให้เรา ถ้าเป็นคนพาล คนร้าย มันก็จะเข้ามาปล้นฆ่า แย่งชิงทรัพย์สมบัติของเราไป ก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตัวเรา ส่วนตา หู จมูก คือจักษุทวาร โสตทวาร และฆานทวาร ซึ่งเปรียบเหมือนกับหน้าต่างอีก 3 ช่อง นี้ก็ต้องระวังรักษาให้ดีเหมือนกัน ต้องคอยเปิดปิดให้ดี คนไม่มีปัญญา ย่อมจะนำโจรมาปล้นมาฆ่าตัวของตัวเอง สมบัติของปู่ย่าตายายพ่อแม่และครูบาอาจารย์ที่ท่านให้ไว้ ก็ต้องฉิบหายหมด ได้ชื่อว่าเป็นคนอกตัญญู ไม่รู้จักรักษาทรัพย์ที่ท่านให้ไว้เป็นมรดก บิดามารดาท่านให้สมบัติแก่เราก็คือ ชีวิต เลือดเนื้อ กระดูก ฯลฯ ส่วนครูบาอาจารย์ท่านสั่งสอนแนะนำชุบตัวให้เป็นคนดี ให้มีจิตประกอบด้วยศีลธรรม ก็เป็นมรดกสำคัญก้อนหนึ่ง จงตรวจดูตัวของตัวว่า ใครทำความดีสมกับสมบัติที่ท่านให้แล้วหรือยัง ถ้ากาย วาจา ใจ ของใครเปิดให้ความชั่วไหลเข้ามาในตัวของตัว ชั่วมันก็จะไหลเข้ามาเรื่อย ทำความสึกหรอเสื่อมเสียเจ็บไข้ให้แก่ร่างกายและจิตใจ คนนั้นก็ย่อมจะมีบาปกรรมมาก ไม่รู้จักบุญคุณของท่าน

บางทีเปิดประตูไว้ก็ยังไม่พอ ยังเปิดหน้าต่างไว้อีก จิ้งจก ตุ๊กแก งู แมลงป่อง หรือนก กา ค้างคาวมันก็จะเข้ามาอาศัย และเมื่อมันเข้าไปอยู่นาน ๆ มันก็จะยึดกรรมสิทธิ์ว่าเป็นบ้านของมัน คือกายนี้มันก็ว่าเป็นของของกู วาจาก็เป็นของกู ใจก็เป็นของกู ตา หู จมูก ก็เป็นของกูทั้งหมด แล้วเราก็ยอมให้มัน มันก็จะเข้ามาขี้ใส่ เยี่ยวใส่ ทำความสกปรกโสโครกเลอะเทอะไว้ให้ **ความไม่สำรวมก็ทำสังขารให้ย่อยยับ** นี้เป็นการทำลายสมบัติของปู่ ย่า ตา ยาย พ่อ แม่ และครูบาอาจารย์ที่ท่านให้ไว้ ให้พินาศเสื่อมสูญ พ่อแม่และครูบาอาจารย์นั้น ย่อมไม่ฆ่าลูกหรือลูกศิษย์ของตัวเองให้ตายดอก ตายยาก แต่สำหรับคนอื่นนั้นเขาย่อมฆ่าได้ง่ายนัก

12. ฉะนั้น ถ้าคนใดเข้ามาในบ้านของเรา เราต้องไล่เลียงไต่ถามว่ามาทำไม มาดีหรือมาร้าย ต้องดูหน้าดูตาให้รู้ คือนั่ง นอน ยืน เดิน ต้องมีสติไตร่ตรอง ถ้าสิ่งใดไม่ดีต้องกำจัดสิ่งนั้นไปเสีย ถึงมันจะมาในด้านทรัพย์หรือชื่อเสียงก็ไม่เอา ทางวาจาก็เหมือนกัน ถ้าพูดไปมันจะเกิดประโยชน์ก็ควรเปิด คำใดควรพูดก็พูด คำใดไม่ควรพูดก็ไม่พูด ถ้าไม่มีประโยชน์ถึงวิเศษวิโสอย่างไรก็อย่าพูด ต้องรู้จักต้อนรับกิจการต่าง ๆ ที่จะไหลเข้ามา ความชั่วจงหนี ความดีมาเถิด ส่วนดวงใจนั้นก็ต้องคอยสำรวมระวัง คิดเรื่องใดที่จะเป็นไปด้วยดี เป็นไปด้วยความสุข ก็ควรคิดเรื่องนั้น สิ่งใดที่จะก่อความยุ่งเหยิงอย่าไปดึงเข้ามา สิ่งใดที่ตนชอบก็กลืนกินเข้าไปทั้งหมด นั่นแหละมันจะตาย เขาเรียกว่าคนไม่รู้ภาษีภาษา ความเห็นว่าหายนะคือ 1. ความดีที่เรามีอยู่แล้วก็จะเสื่อมเสีย 2. ทางสมบัติที่พ่อแม่ พระพุทธเจ้า ครูบาอาจารย์ให้ไว้ก็เสื่อม ในทางกาย มีตา หู จมูก ลิ้น สิ่งใดจะเกิดประโยชน์แก่เรา ก็ควรสนใจสิ่งนั้น **ความชั่วจงขนออก ความดีจงขนเข้ามา ใครทำเช่นนี้** ก็จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ยังเกียรติให้แก่บิดามารดาและครูบาอาจารย์ของตน บ้านของเราก็จะสะอาดดี นั่งนอนอยู่สบาย ขี้นก เป็ด ไก่ ก็ไม่มี ถ้าเราไม่มีการปฏิบัติที่สำรวม กายก็เศร้าหมอง วาจาก็เศร้าหมอง แล้วจิตมันจะอยู่อย่างไรได้ ก็เหมือนบ้านเรือนที่สกปรกเลอะเทอะนั้นใครจะเดินเข้าไปก็ไม่อยากเดิน เจ้าของเองก็อยู่ไม่ได้ ถ้าใครหมั่นชำระปัดกวาดอยู่เสมอ ก็จะเป็นบ้านที่น่าอยู่ และคนที่เข้ามาก็เป็นคนดี คนดีเข้ามา เขาก็ไม่ทำให้เราเสียหาย อารมณ์เปรียบเหมือนแขกที่เข้ามา ก็ไม่ทำความเสียหายในทางจิต จิตนั้นก็จะเป็นจิตที่ดีว่าง่าย ให้มันอยู่ที่ไหนก็อยู่ที่นั่น ถ้าเก้าอี้โต๊ะเตียงแม้จะเป็นหินอ่อนแต่เต็มไปด้วยฝุ่นละอองเลอะเทอะ แขกก็นั่งไม่ได้ และเราเองก็นั่งไม่ลง

13. ใครชำระศีลทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของตนให้ผ่องใส จิตก็จะเป็นสมาธิได้ง่าย ดวงจิตนั้นถึงจะมีกิเลสมาเยี่ยมเป็นครั้งเป็นคราวก็ไม่เป็นไร เพราะเรามีทรัพย์ มีคนใช้ โจรเข้ามาก็โยนก้อนเพชรปาหัวมันไป เจ้าพวกแก่ เจ็บ ตาย มาขอทาน ก็โยนให้มันอีก ถ้าใครมันมาปล้นคนจน ได้ทรัพย์ไปไม่พอใจ มันก็จะมาเอาชีวิต ถ้าปล้นเศรษฐี ก็แผ่กุศล คือ **อริยทรัพย์** ที่เราสรรสร้างไว้ให้มันไป เจ้ากรรมนายเวรได้รับทรัพย์ คือบุญกุศลเป็นที่พอใจแล้ว มันก็จะหายไป ความดีนั้นถ้ายังไม่พอยังไม่เต็ม ความชั่วมันก็ไหลเข้ามาได้ ถ้ามือ เท้า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ของเราเต็มไปด้วยความดี ความชั่วมันก็ไม่เข้าถึง เป็นอันพ้นไป ความดีก็มีเสียจนเป็นเศรษฐี

ความชั่วก็มีมากเสียจนไม่ต้องการ **ใครพ้นจากความดีความชั่วเสียได้ ผู้นั้นก็เป็นสุขไม่มีภัย** เหตุนั้นสาธุชนทั้งหลายจึงควรพากันจดจำ และน้อมนำไปประพฤติปฏิบัติกาย วาจา ใจของตน ให้เป็นผู้มีความเคารพในธรรมดังกล่าวมาแล้วนี้ ก็จะถึงซึ่งความสุขได้ตามความปรารถนา

ต่อไปนี้เป็นการอบรมสมาธิภาวนา

1. การ **"เข้าที่"** นั้น เขาทำอะไรกัน การเข้าที่คือหมายความว่า **"ทำใจให้อยู่กับที่ให้อยู่กับตัวของตัว"** ไม่ให้ใจไปอยู่กับใคร หรือคิดถึงอะไรอื่นทั้งหมด ถ้าใจไปอยู่เสียข้างนอกตัวแล้ว ก็เปรียบเหมือนกับหม้อแบตเตอรี่ที่ไม่มีไฟ จะใช้การอะไรก็ไม่ได้ ความร้อนก็ไม่มี แสงสว่างก็ไม่ปรากฏ ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้เก็บใจเข้ามาไว้ในตัว

2. ต้นไม้ที่มันเหี่ยวแห้งนั้น ก็เพราะมันไม่มีอาหารหรือน้ำจะหล่อเลี้ยง คนเราก็เช่นเดียวกัน ถ้าจิตใจไม่อยู่กับตัวแล้ว ร่างกายก็ขาดความเจริญ ต้องเหี่ยวแห้งทรุดโทรม เกิดโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ในที่สุดก็จะต้องล้มตายเพราะโรคนั้น ๆ ดวงจิตของคนเราจึงเปรียบเหมือนกับน้ำที่ซึมซาบอาบเข้าไปหล่อเลี้ยงร่างกาย ถ้าดวงจิตออกไปอยู่นอกตัว ความสดชื่นอิ่มเอิบ สุขสบายก็ย่อมจะบังเกิดขึ้นไม่ได้ **เพราะดวงใจเป็นของสำคัญที่สุดสำหรับร่างกาย** เป็นทรัพย์ที่มีค่าสูงยิ่ง

3. เมื่อดวงใจเป็นทรัพย์ที่มีค่าสูงเช่นนี้ เราก็จะต้องรู้จักรักษาให้ดี คือนำไปฝากไว้กับบุคคลที่ไว้วางใจได้ คือฝากไว้กับ **"พระ"** พระในที่นี้ไม่ใช่หมายความถึง **"พระภายนอก"** เพราะพระภายนอกนั้นก็ไม่ใช่ของแน่นอน บางทีก็เป็นพระดี บางทีก็เป็นพระไม่ดี ถ้ามาโกงทรัพย์ของเราไป ก็จะเกิดการเสียหายอีก **"พระ"** ในที่นี้เป็น **"พระภายใน"** คือ พระพุทธคุณ พระธรรมคุณ และพระสังฆคุณ ได้แก่การที่เรามาภาวนาว่า **"พุทโธ ๆ"** กันอยู่นี้

4. **"การภาวนา"** คือหมายความว่า เราจะฝากดวงใจของเราไว้กับพระ พระนั้นท่านมีเมตตากรุณาต่อตัวเรา ท่านไม่เบียดเบียนเรา และไม่ทำให้ใครได้รับความทุกข์ ฉะนั้น เราจึงเต็มใจที่จะฝากทรัพย์ คือดวงใจของเราไว้กับท่าน การภาวนา **"พุทโธ"** นี้ เราต้องนึกถึงท่านจริง ๆ อย่านึกอย่างเล่น ๆ นึกเล่น ๆ นั้นก็คือ นึกสักแต่ว่านึก ไม่ได้ตั้งอกตั้งใจ เราจะต้องตั้งใจนึกให้ **"พุทโธ"** อยู่กับเรา เราอยู่กับ **"พุทโธ"** ทุกครั้งที่หายใจเข้าออก อย่างนี้จึงจะเป็นการนึกจริง ๆ เป็นการนึกที่เกิดประโยชน์

5. **ประโยชน์** คือการสร้างแก่นสารไว้ในตัวให้ไพศาล หรือหมายถึงผลที่เราได้รับอันเป็นของถาวร ส่วนที่ไม่เป็นประโยชน์ ก็คือผลที่เราได้รับนั้นไม่เป็นของถาวร ที่ว่าเป็นของถาวรนั้น ก็เช่นเรามานั่งภาวนาอยู่นี้ แม้ตายไปแล้วก็ยังบังเกิดผลเป็นความดีต่อไปเบื้องหน้า ส่วนการไม่ภาวนา คือเอาใจไปคิดนึกถึงสิ่งอื่น ๆ นอกตัวนั้น ตายแล้วมันก็สูญ เพราะสิ่งที่เราไปคิดถึงนั้นมันก็ไม่แน่นอน ไม่ใช่ของถาวร มันก็จะต้องปรวนแปร เสื่อมสลายและสูญสิ้นตายไปเหมือนกับตัวเราเหมือนกัน

6. **การทำความสงบ** หรือทำจิตให้เป็นสมาธินี้ เปรียบเสมือนกับเราอัดไฟไว้ในหม้อแบตเตอรี่ ถ้าเรามีไฟอยู่ในหม้อแล้ว จะต้องการใช้ประโยชน์เมื่อใด เวลาใด ก็ใช้ได้ จะไม่ใช้ก็ได้ หม้อของเราก็จะเต็มไปด้วยไฟ คือ **"ปัญญา"** สามารถใช้ประโยชน์ได้ทุกอย่าง เมื่อต้องการใช้ก็ต่อสายใช้หุงต้มก็ได้ หรือจะใช้แสงสว่างก็มี ถ้าเราอัดไว้เฉย ๆ ไม่ต่อสาย มันก็เป็นไฟเย็นอยู่ในหม้อ ไม่มีอันตรายอย่างใด เหมือนกับไฟฉาย หม้อแบตเตอรี่นั้น ถ้ามันอยู่เฉย ๆ เราลองเอามือไปจับดูก็จะรู้สึกว่าเย็น ไม่ร้อนเลย แต่ความจริงมันมีไฟอยู่ในนั้น ถ้าเราต้องการใช้แสงสว่างหรือหุงต้มอาหาร เราก็ต่อสายเข้าแล้วเปิดสวิทช์ ไฟก็จะเดินออกจากหม้อ ทำความสำเร็จให้แก่เราได้ตามความปรารถนา

7. หม้อไฟ **"แบตเตอรี่"** ของเราก็เปรียบได้แก่ดวงจิตที่เป็น **"สมาธิ"** ถ้าเราต่อสายคือ **"อาตาปี"** ความเพียรเพ่งเข้าไป เพื่อพิจารณาเผาย่างกิเลส ไฟคือ **"ปัญญา"** นั้นก็จะเผากิเลสให้พินาศหมดสิ้นไปได้ เหมือนกับเราหุงต้มอาหารให้สุก อาหารนั้นก็จะหายจากบูดเน่า กลับกลายเป็นคุณประโยชน์แก่ร่างกาย ฉันใด บุคคลผู้มีปัญญาในตนเอง ก็ย่อมขจัดกิเลสทั้งหลายอันจะเป็นโทษเป็นทุกข์ให้แก่จิตใจและร่างกายของตนเองให้สูญสิ้นไปได้ฉันนั้น โดยเหตุนี้ ท่านจึงสอนให้พากันเจริญสมาธิ เพื่อสร้างสมปัญญาไว้สำหรับใช้เป็นประโยชน์แก่ตนทั้งชาตินี้และชาติหน้า

วัดอโศการาม, 19 สิงหาคม 2502

1. ในการนั่ง สำหรับคนที่มาใหม่ยังไม่เคยทำเลยก็ให้เข้าใจเพียงหลักง่าย ๆ 2 ข้อก่อนว่า 1. ระลึกถึงพุทธคุณคือ **"พุทโธ"** 2. ระลึกถึงตัวเราเอง คือ **"โอปนยิโก"** น้อมเอาความดีของท่านเข้ามาใส่ในดวงจิตของเรา ได้แก่การมีสติทำใจให้ตั้งเที่ยงอยู่กับลมหายใจอย่างเดียวไม่ลืม ไม่เผลอ

2. **ไม่ลืมลม** คือมีสติอยู่กับลมเข้าลมออกทุกเวลา **ไม่เผลอ** คือไม่ไปคว้าเอาเรื่องอื่นมาคิด ถึงแม้ใจของเราจะตั้ง แต่ไปคิดถึงเรื่องอื่น ก็ไม่เรียกว่า **สัมมาสมาธิสติ**ต้องมีประจำจิตอยู่ในขอบเขตของเรื่องราวที่เรากำลังกระทำอยู่ คือ **ลมหายใจ**

3. อย่ากด อย่าเกร็ง อย่ากลั้นลม ให้หายใจตามสบาย ๆ เหมือนเราวางไข่สดลงในสำลี อย่าวางอย่างทิ้งอย่างกระแทกหรืออย่างกด ไข่นั้นก็จะไม่บุบไม่แตกและไม่ร้าว กรรมฐานของเราก็จะเป็นไปด้วยดีและถูกต้อง

4. **"ลม"** ก็เป็นอย่างหนึ่ง **"สติ"** ก็เป็นอย่างหนึ่ง และ **"จิต"** ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง ทั้ง 3 เกลียวนี้ต้องให้รวมเข้าเป็นอันเดียวกันไม่แตกแยก คือ **จิต** ความรู้ก็ต้องอยู่กับการนึก คือ **สติ** และการนึกก็ต้องอยู่กับเรื่องคือ **ลมหายใจ** จึงจะเรียกว่าเป็นองค์ของภาวนา

5. เมื่อรวม 3 เกลียวให้เป็นเกลียวเดียวกันได้แล้ว ให้สังเกตลมหายใจเข้าออกว่าสบายหรือไม่สบาย โปร่งโล่งหรืออึดอัด กว้างหรือแคบ อย่างใดเป็นที่สบายก็ให้หายใจอย่างนั้นเรื่อยไป ถ้าไม่สบายอย่างไหนก็แก้ไขเปลี่ยนแปลงจนเป็นที่สบาย

6. ดวงจิตของคนเรานั้น ถ้ากดจี้นักก็มักจะทะเล้น ถ้าปล่อยวางเกินไปก็จะเหลิง ฉะนั้นจึงต้องประคับประคองให้พอเหมาะพอดี ข้อสำคัญคือต้องมีสติสัมปชัญญะรอบคอบ ขยับขยายผ่อนปรนให้ทั่วถึง อย่าปล่อยตามใจให้ไหลไปกับอารมณ์ต่าง ๆ

7. **สติ** เปรียบเหมือนคนตื่น หรือคนเป็น ถ้าใจของเราขาดสติก็เท่ากับไปนอนกับคนตายที่ป่าช้า ซึ่งมีแต่กลิ่นของทรากผีและความหวาดสะดุ้งกลัว ท่านจึงสอนให้มีสติอยู่กับตัวเสมอทุกลมหายใจเข้าออก ให้ตัดสัญญาอดีตอนาคตทั้งหมด ไม่ให้นำมาคิด เพราะเรื่องเหล่านี้เป็นสิ่งหลอกลวง เหมือนกับผีปิศาจ มีแต่จะทำความตกต่ำและสิ้นเปลืองให้แก่ชีวิต ให้ทำความรู้อยู่กับลมหายใจอย่างเดียว เพราะลมเป็นผู้นำแห่งชีวิต และนำให้เราก้าวไปสู่ความเจริญ

8. **สติ** เปรียบเหมือนกับสบู่วิเศษก้อนหนึ่งสำหรับฟอกลมหายใจ **สัมปชัญญะ** ความรู้ตัวก็เป็นสบู่วิเศษอีกก้อนหนึ่งสำหรับฟอกดวงจิต ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะประจำลม ประจำจิตอยู่เสมอ กายและจิตของเราก็จะเป็นของสะอาดบริสุทธิ์และมีค่า จะอยู่ในโลกก็สบาย จะตายไปก็ไม่ลำบาก

9. ใจตั้ง แต่ลืมลม และเผลอไปคิดเรื่องอื่นเรียกว่า **มิจฉาสมาธิ** ใจขาดจากนิวรณ์บางอย่างเพราะความลืมตัวหรือเผลอหลับ เรียกว่า **มิจฉาวิมุติ** ใจตั้งเที่ยงอยู่กับสติและลมหายใจจึงจะเรียกว่า **สัมมาสมาธิ** และใจขาดจากนิวรณ์เพราะความรู้เท่านั้น จึงจะเรียกว่า **สัมมาวิมุติ**

10. ถ้าเรามีสติสัมปชัญญะประจำจิตอยู่เสมอ ความเห็นของเราก็จะตรง สมาธิก็จะถูก เหมือนแสงกับแสงพบกัน ก็จะเกิดความสว่างไสวเป็น **"ปัญญาปโชโต" ปัญญาในจิตนี้เกิดขึ้นเพียงนิดเดียว แต่มันสามารถฆ่ากิเลสตัวโต ๆ ได้** เช่นละอุปาทานขันธ์ คือ **สักกายทิฏฐิ** ได้แก่การละรูป ละ**สีลัพพัตปรามาส** ก็ได้แก่การละเวทนา และละ**วิจิกิจฉา** ก็ได้แก่การละสัญญา สังขาร และวิญญาณ

11. **ปัญญา** ชนิดนี้ ท่านจึงสอนให้พวกเราพากันสะสมให้มีขึ้นในดวงจิต ได้แก่การบำเพ็ญจิตให้เป็น **สัมมาสมาธิ** แม้เกิดขึ้นเพียงชั่วพริบตาเดียว ก็จักเป็นคุณประโยชน์แก่ตัวเรามากมายเหมือนระเบิดปรมาณู ซึ่งเป็นของเล็กนิดเดียว แต่มันสามารถทำลายล้างโลกให้วินาศย่อยยับไปได้อย่างน่าสะพึงกลัว คุณของมันมากมาย แต่โทษของมันก็ใหญ่มหันต์

12. **ปัญญา** ที่เกิดขึ้นในดวงจิตนี้ เป็นปัญญาที่พูดให้กันฟังไม่ได้ คือมันเป็นของน้อยนิดเดียวไม่มากมายเหมือนปัญญาที่เกิดจากการเรียน การท่อง การจำ การเห็น เพราะฉะนั้นจึงนำมาพูดเล่าให้กันฟังไม่ได้ พระพุทธเจ้าถึงกับทรงปรับผิดไว้ในสิกขาบททีเดียว เพราะเหตุนี้พระอริยะจึงไม่มีใครรู้จักท่าน เป็นสิ่งที่จะรู้กันได้เฉพาะตนเท่านั้น

มันเกิดจากการขยายลม เมื่อคล่องแคล่วแล้วก็ตรวจต่อไปจนถึงลำไส้ กระเพาะอาหาร ลมในท้อง ตอนหว่างนี้เรียกว่า "กระบังลม" เป็นลมนายด่าน กันกระเพาะกับลำไส้มิให้เบียดเสียดสีกัน เหมือนกับสำลีที่กันถ้วยแก้วมิให้กระทบกัน ฉะนั้นลักษณะของลมก็มี 3 อย่างคือ ร้อน อุ่น และเย็น ที่ร้อนก็คือ เจือธาตุไฟแรงจัดเป็นส่วนสร้างโลหิตดำ ลมอุ่นสร้างโลหิตแดง ลมเย็นสร้างโลหิตขาว ฯ

17. ลมสงบ ใจสบาย เป็น**มหากุศล** ใจสบาย กายวุ่น เป็น **จุลกุศล** เมื่อมันเป็นความสบายอยู่ในกายส่วนใด ใจก็จะเข้าไปอยู่ในส่วนนั้น เหมือนคนเคยอิ่มที่ไหน ก็ย่อมจะไปกินที่นั่น เมื่ออิ่มแล้วปีติก็เกิด ความสุขก็จะแช่ใจอยู่เหมือนเกลือที่แช่ปลาร้า ใจนั้นก็กลายเป็นของดี เกิดความใสสว่างเย็นในร่างกาย มีความรู้ค่อย ๆ เห็นทีละอย่าง สามารถมองเห็นสภาพของกายและจิตของตนได้ ซึ่งเรียกว่า **"ระลึกชาติ"** สติเป็นตัว **"มรรค"** เป็นตัว **"ปุพเพนิวาสญาณ"** เมื่อจิตนี้แก่ขึ้น ๆ ก็จะกลายเป็น **"ญาณทัสสนะ"** ฯ

18. **"ญาณ"** เกิดจาก **สติ** **"ทัสสนะ"** เกิดจาก **สัมปชัญญะ** เมื่อความไหวตัวแห่งดวงจิตดับ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหาก็ดับ **สุขก็ตามทุกข์ก็ตาม ปล่อยชั่งมัน ถือเสียว่าเป็นคำพูดที่กล่าวกันเล่น ๆ** ส่วนความจริงมันอยู่ในดวงใจ ถ้าจิตยังไหวส่าย ภพชาติก็ยังต้องมีอยู่ กามตัณหาไหวก็เป็นภพหยาบ ภวตัณหาส่ายก็เป็นภพกลาง วิภวตัณหาส่าย จิตก็จะเข้าไปเกาะอยู่ในภพน้อย นี่แหละจึงเรียกรู้อดีต อนาคต และปัจจุบัน เมื่อรู้ชัดแจ้งแล้ว จิตก็เบื่อหน่ายคลายความยึด เป็น **อเสสนิโรธ** **อวิชชานิโรธ** และ **ชาตินิโรธ** เหตุนี้พระพุทธเจ้า ท่านจึงไม่ทรงติดบ้าน ติดคน ติดลูก ติดเมีย และทรัพย์ศฤงคารบริวารสุขทั้งหลาย ฯ

อบรมสมาธิ

23 สิงหาคม พ.ศ. 2502

(1) จะแนะนำหลักในการนั่งสมาธิ ของท่านผู้ที่มาใหม่ยังไม่เคยทำ พอให้เข้าใจง่าย ๆ ดังนี้

1. ให้ตั้งใจว่าเรื่องราวอะไรทั้งหมด เราจะไม่เก็บมาคิดนึก จะนึกถึงแต่พุทธคุณอย่างเดียว คือ **"พุทโธ"**

2. ตั้งสติกำหนดนึกถึงลมหายใจเข้าว่า **"พุท"** ออกว่า **"โธ"** หรือจะนึก "พุทโธ ๆ" อยู่ที่ใจอย่างเดียวก็ได้

3. ทำจิตให้นิ่ง แล้วทิ้งคำภาวนา "พุทโธ" เสีย ให้สังเกตแต่ลมที่หายใจเข้าออกอย่างเดียว เหมือนกับเรายืนเฝ้าดูวัวของเราอยู่ที่หน้าประตูคอก ว่าวัวที่เดินเข้าไปและออกมานั้น มันเป็นวัวสีอะไร สีดำ แดง ขาว ด่าง วัวแก่หรือวัวหนุ่ม เป็นลูกวัวหรือวัวกลาง ๆ แต่อย่าไปเดินตามวัวเข้าไปด้วย เพราะมันจะเตะขาแข้งหักหรือขวิดเอาตาย ให้ยืนดูอยู่ตรงหน้าประตูแห่งเดียว หมายความว่า ให้จิตตั้งนิ่งอยู่เฉย ๆ ไม่ต้องเคลื่อนไหวไปกับลม ฯ

(2) ที่ว่าให้สังเกตลักษณะของวัวก็คือให้รู้จักสังเกตว่า ลมเข้าสั้นออกสั้นดี หรือลมเข้ายาวออกยาวดี ลมเข้ายาวออกสั้นดี หรือลมเข้าสั้นออกยาวดี ให้รู้ลักษณะของลมว่าอย่างไหนเป็นที่สบาย ก็ทำอย่างนั้นเรื่อยไป ฯ

(3) ต้องทำให้ได้อย่างนี้ทั้ง 3 เปราะ คือ เปราะแรกภาวนา **"พุทโธ ๆ"** ตั้งใจนึกด้วยสติหรือด้วยใจ เปราะที่ 2 ให้สติอยู่กับลมเข้า **"พุท"** ลมออก **"โธ"** ไม่ลืมไม่เผลอ และเปราะที่ 3 จิตนิ่ง ทิ้ง **"พุทโธ"** เสีย สังเกตแต่ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว

(4) เมื่อทำได้เช่นนี้ ใจของเราก็จะนิ่ง ลมก็นิ่งเหมือนขันน้ำที่ลอยอยู่ในโอ่ง น้ำก็นิ่ง ขันก็นิ่ง เพราะไม่มีใครไปกด ไปเอียง ไปกระแทกมัน ขันนั้นก็จะลอยเฉยเป็นปกติอยู่บนพื้นน้ำ เหมือนกับเราขึ้นไปนั่งอยู่บนยอดเขาสูง ๆ หรือขึ้นไปลอยอยู่เหนือเมฆ ใจของเราก็จะได้รับแต่ความสุขเยือกเย็น นี้ท่านเรียกว่าเป็น **"มหากุศล"** คือเป็น **ยอด, แก่น** หรือ **รากเง่า** **ของกุศลทั้งหลาย**ฯ

(5) ที่ว่าเป็น **"รากเง่า"** ก็เพราะมันลึกและแน่น คือเป็นความดีส่วนลึกที่อยู่ในดวงจิตของเราซึ่งอยู่ตรงกลางตัว ที่ว่าเป็น **"แก่น"** ก็เพราะมันเป็นของมั่น แข็ง และเหนียว เหมือนกับแก่นไม้ซึ่งมีความเหนียวและมั่นคง มอดก็ไม่สามารถมาเจาะไชให้ผุได้ ถึงมันจะมาแทะได้บ้างก็เพียงแค่เปลือกนอกหรือกระพี้เท่านั้น คือนิวรณ์ทั้งหลายจะมารบกวนได้ก็เพียงแค่อายตนะภายนอก คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เช่นรูปมากระทบตา มันก็อยู่แค่ตาไม่เข้าไปถึงใจ, เสียงมากระทบหู มันก็อยู่แค่หูไม่เข้าถึงใจ กลิ่นมากระทบจมูก ก็อยู่แค่จมูก ไม่เข้าถึงใจ ฯลฯ จึงเรียกความดีส่วนนี้ว่าเป็น **"แก่นบุญ"** เพราะความชั่วทั้งหลายไม่สามารถจะมาทำลายจิตใจที่มั่นคงนี้ให้เสียไปได้ง่าย ๆ เหมือนไม้แก่นที่ตัวมอดไม่อาจจกัดกินให้ผุได้ ฉันนั้น

(6) ที่ว่าเป็น **"ยอด"** นั้นก็คือ คำว่า "ยอด" เป็นของสูงโดยลักษณะอย่างหนึ่ง เช่นยอดเนื่องด้วยการบริจาคก็เรียกว่า **ทานมัยกุศล** บุญซึ่งเนื่องด้วยการสำรวมกายวาจาให้เป็นปกติ เรียกว่า **สีลมัยกุศล** และบุญซึ่งเนื่องด้วยการบำเพ็ญจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาดก็เรียกว่า **ภาวนามัยกุศล** ฉะนั้น การภาวนาจึงเป็นยอดของกุศลทั้งสามนี้ และมีคุณภาพสูง คือสามารถที่จะดึงดูดบุญกุศลน้อยใหญ่ ให้เข้ามารวมอยู่ในดวงจิตของเราได้ ฯ

(7) เมื่อดวงจิตของเราสงบ บุญต่าง ๆ ก็จะไหลเข้ามารวมอยู่ในดวงจิตของเรา คือความดีแล้วความดีในดวงจิตนั้นก็จะขยายตัวออกมาครอบทางกาย กายของเราก็จะหมดจากบาป ออกมาครอบทางวาจา ปากของเราก็จะหมดจากบาป ทางกายกรรมคือตาที่เราเคยสร้างบาปมา ทางหูที่เราเคยสร้างบาปมา และมือที่เราเคยสร้างบาปมา ฯลฯ ความดีที่เกิดจากการภาวนานี้มันจะขยายมาล้างตา มาชำระหู มาล้างมือ กายที่บาปด้วยสัมผัส บุญก็จะขยายมาล้าง ทีนี้กาย วาจา ตา หู จมูก ปาก และส่วนอวัยวะน้อยใหญ่ทั้งหลายของเรา ก็จะเป็นของสะอาดหมด ฯ

(8) เมื่อเราได้ของสะอาดมากำกับตัวเราเช่นนี้ ก็เรียกว่า **คุณภาพสูง** เหมือนน้ำสูงที่ตกลงมาแต่อากาศย่อมกระจายไปทั่ว ยิ่งสูงเท่าไรก็ยิ่งกระจายออกไปมากเท่านั้น ดวงจิตของเราถ้าสูงด้วยคุณธรรม ความดีทั้งหลายก็ย่อมกระจายไปตามตา หู จมูก ลิ้น กาย กระจายไปตามรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส กระจายไปทางอดีต ทางอนาคต ความดีนั้นก็จะขยายให้เย็นทั่วไปในโลกโลกีย์เป็นลำดับ ในการภาวนาจึงมีอานิสงส์โดยสั้น ๆ อย่างนี้ฯ

(9) **บุญ** ซึ่งเป็นของสูงโดยคุณภาพนั้น เปรียบเหมือนน้ำฝนซึ่งตกลงมาแต่เบื้องบนอากาศ ย่อมจะเป็นเครื่องชำระล้างสิ่งโสโครกทั้งหลายในพื้นแผ่นดินได้อย่างหนึ่ง และช่วยบำรุงหล่อเลี้ยงพืชพันธุ์ธัญญาหาร ให้มนุษย์ได้พึ่งพาอาศัยอย่างหนึ่ง นอกจากนั้นยังทำให้คนได้รับความ

เย็นชื่นเบิกบานใจด้วย พระพุทธเจ้านั้นท่านได้ทรงโปรยความดีของท่านมาตั้งแต่วันแรกที่ทรงตรัสรู้ตลอดมาจนกระทั่งสองพันห้าร้อยปีล่วงแล้ว ท่านก็ยังทรงโปรยอยู่ ดังที่เราได้รับความร่มเย็นเป็นสุขกันมาทุกวันนี้ พระพุทธเจ้าทรงเป็น **มหาบุรุษ** เป็นบุคคลสูงก็เพราะพระองค์ได้ทรงบำเพ็ญความดีส่วนสูงส่วนยอดอันนี้ ฯ

(10) การภาวนานี้ถ้าจะพูดอย่างกำปั้นทุบดินแล้ว ก็เป็น **"บุญ"** ไปทั้งนั้น แม้จะทำได้มากหรือน้อย หรือไม่ได้อะไรเลยก็เป็นบุญอยู่ในตัว คือเปราะที่ 1. ระลึกได้เสมอเพียงแค่ **"พุทโธ ๆ"** เท่านี้ก็เป็นบุญส่วนหนึ่งแล้ว เปราะที่ 2. มีสติอยู่กับลมหายใจอย่างเดียวก็ได้บุญ และเปราะที่ 3. ทำใจนิ่งเฉย ๆ รู้แต่ลมหายใจก็เป็นบุญอีก ฉะนั้น จึงเป็นของที่ควรจะพากันทำอยู่เสมอ ไม่ควรปล่อยเวลาและโอกาสให้เสียไปโดยเปล่าประโยชน์ ฯ

อบรมสมาธิ

วันที่ 23 สิงหาคม 2502

(1) ในการนั่ง ให้เอามโนจิตมาตั้งไว้ในเอกัคคตารมณ์อย่างเดียว ถ้าพลาดจากอารมณ์นี้เมื่อใดก็ตกนรก นรกนั้นคืออะไร **"จกฺขุ อาทิตฺตํ"** ท่านว่าอารมณ์ใดที่ได้รับจากทวารตาก็เป็นก้อนไฟนรกก้อนหนึ่ง **"โสตํ อาทิตฺตํ"** อารมณ์ใดที่ได้รับจากทวารหู ท่านก็ว่าเป็นก้อนไฟก้อนหนึ่ง ฯลฯ อารมณ์ใดที่ได้รับจากจมูก ลิ้น กาย ใจ ท่านว่าเป็นก้อนไฟทั้งนั้น เหตุนี้ถ้าใครเอามโนจิตไปไว้กับอารมณ์เหล่านี้แล้ว ผู้นั้นก็จะได้รับแต่ความร้อนเหมือนตกนรกทั้งเป็น จึงควรตัดสัญญาทั้งห้านี้เสีย อย่าเอามาเกี่ยวข้องกับใจของเรา ฯ

(2) **กิเลส** ท่านเปรียบเหมือนกับรสน้ำเค็ม ส่วนธรรมะเหมือนกับรสน้ำจืด ย่อมยังประโยชน์แก่โลกได้ถึง 3 ประการ คือ 1. ให้คนได้บริโภคดื่มกิน 2. เป็นเครื่องชำระล้างสิ่งโสโครก และ 3. ยังพืชพันธุ์ธัญญาหารให้งอกงาม ส่วนน้ำเค็มนั้นจะใช้ดื่มกินก็ไม่ได้ ใช้ล้างอะไรก็ไม่สะอาด ถ้านำไปรดต้นไม้ก็ตายเลย ฯ

(3) คนที่แช่ดองอยู่ในกิเลสก็เปรียบเหมือนกับปลาที่ว่ายอยู่ในน้ำเค็ม ปลาน้ำเค็มนั้นท่านว่ามันคาวจัด และมีกลิ่นเหม็นด้วย ข้อนี้ก็คงจะเป็นความจริง เพราะเมื่ออาตมายังอยู่ที่จันทบุรีและได้พักวัดหนองบัว วันหนึ่งมีพวกแม่ค้าเขาหาบปลาทะเลสดผ่านวัดไปราว 2 เส้น รู้สึกว่ากลิ่นคาวปลานั้นมันส่งเข้ามากระทบจมูกทันที และเหม็นแรงมาก ส่วนปลาน้ำจืดนั้น ก็คาวเหมือนกัน แต่ไม่เหม็น ฉะนั้นคนมีกิเลสจึงเป็นคนเหม็น ไม่มีใครอยากเข้าใกล้ จะเข้าไหนเขาก็รังเกียจ ฯ

(4) ปลาน้ำเค็มนั้น ธรรมชาติของมันก็จะต้องชอบอยู่แต่ในน้ำเค็ม ถ้าขืนจับให้มาอยู่ในน้ำจืด มันก็ต้องตายทันที อยู่ไม่ได้ และธรรมชาติของปลาน้ำจืดก็เช่นเดียวกัน ถ้าจับมันไปอยู่ในน้ำเค็ม มันก็ต้องตายทันที แต่นักวิทยาศาสตร์เดี๋ยวนี้ เขาทำปลาน้ำเค็มให้เป็นปลาน้ำจืดได้ โดยเอาน้ำจืดมาผสมลงในน้ำทะเลที่เขาตักมาขังปลาไว้ทีละน้อย ๆ เพื่อให้ลดเค็มจางลงจนปลาค่อย ๆ คุ้นและชินกันไปกับน้ำจืดมากขึ้นทุกที เขาก็ปล่อยลงในบ่อใหญ่ กลายเป็นปลาน้ำจืดไปได้ ส่วนปลาน้ำจืดที่จะให้เป็นปลาน้ำเค็มนั้น เขาก็ใช้วิธีผสมน้ำเค็มลงในน้ำจืดให้ค่อย ๆ

กร่อยขึ้นทีละน้อย ๆ จนปลาคุ้นกับน้ำเค็มสนิท ก็โยนลงทะเลได้ไม่ตาย ฉันใด พุทธบริษัทผู้ยังหนาแน่นด้วยกิเลส ก็เหมือนกับปลาน้ำเค็ม เมื่อมาวัดตอนแรก ๆ ก็พากิเลสติดตัวมาด้วย ครั้นต่อมาพอได้รับรสพระธรรมเทศนา และได้สวดมนต์ภาวนาบ้าง จิตใจก็ค่อย ๆ เหินห่างจากความเข้มข้น คือ ความโลภ โกรธ หลง ความดีก็ค่อย ๆ ไหลเข้ามาฉาบทาดวงจิตทีละน้อย ๆ ความชั่วคือตัวกิเลสก็ค่อย ๆ จืดจางห่างคลายออกไป จนดวงใจของผู้นั้นจืดสนิทแนบอยู่กับรสของธรรม บุคคลผู้นั้นก็จะหมดความดิ้นรนกระวนกระวาย มีความพอใจอยู่ในธรรมด้วยความสุขสงบ เหมือนกับปลาน้ำเค็มซึ่งลงมาว่ายอยู่ในน้ำจืดได้อย่างสบาย ฉันนั้น ฯ

(5) น้ำจืดมีอยู่ 4 ชนิด คือ 1. ขังอยู่ 2. ไหลไป 3. ตกลงมา และ 4. พุ่งขึ้น ชนิดที่ขังอยู่ก็เช่นน้ำในบึงบ่อ หรือหนอง ชนิดที่ไหลไปก็เช่นแม่น้ำ ลำคลอง และห้วยธาร ชนิดที่ตกลงมาก็เช่นน้ำที่ตกจากยอดเขา หรือตกจากฟากฟ้า บางทีมันแรงมากและเย็นจัดจนกลายเป็นก้อนแข็ง (ลูกเห็บ) ตกมาใส่หัวเรา เจ็บไปก็มี ชนิดที่พุ่งขึ้น ก็เช่นน้ำพุที่พุ่งจากแผ่นดิน ธรรมะก็มีต่าง ๆ ชนิดเช่นเดียวกัน ฉะนั้น ใครจะชอบเจริญกรรมฐาน 40 ห้องชนิดไหนก็เลือกเอาตามความพอใจ ฯ

(6) คนที่ยังคลุกเคล้าอยู่ด้วยกองกิเลส หรือใจที่วิ่งไปวิ่งมากับสัญญาอารมณ์ภายนอกนั้นก็ไม่ผิดอะไรกับคนที่ลอยเรืออยู่กลางมหาสมุทรที่เต็มไปด้วยมรสุม จะนั่งนอนก็ไม่ได้ เพราะถูกคลื่นกระทบกระแทกให้วิงเวียนอยู่ตลอดเวลา ดวงใจก็ปั่นป่วนหาความสุขสงบมิได้ ก็มีแต่จะร้องว่า **"ตายแล้ว ๆ"** อย่างเดียวเท่านั้น ส่วนคนที่พยายามถอนตนออกจากกองกิเลส หรือกองเพลิงแห่งขุมนรก มาทำจิตของตนให้อยู่ในคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ตั้งมั่นอยู่ในสมาธิภาวนาก็ย่อมจะพ้นจากกระแสคลื่นลม เปรียบเหมือนคนที่หนีขึ้นมาบนฝั่งได้ และธรรมดาคนที่อยู่บนบกนั้น จะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือวิ่งกระโดดโลดเต้นไปมาอย่างไร ก็ย่อมทำได้ทุกอย่าง มีความสะดวกสบายมากกว่าคนที่อยู่ในทะเลมาก ฉะนั้น ให้พากันบำเพ็ญจิตใจให้เป็น **สัมมาสมาธิ** ตัดสัญญาอารมณ์ภายนอกให้เด็ดขาด ก็จะพากันได้รับความร่มเย็นเป็นสุขทั่วกัน ฯ

(7) รสของธรรมะ เปรียบเหมือนกับน้ำ **อมฤต** ซึ่งกินแล้วไม่ตาย ผู้ที่อยู่ในธรรมเมื่อตายไปจึงสู่สุคติ เป็น **"อมร"** หรือ **"อมรา"** เป็นวิสุทธิเทพ คือผู้บริสุทธิ์กาย จิต ตายยากและก็ไม่ตายอย่างพวกเรา ๆ นี้ ผู้ใดปรารถนา **อมฤตธรรม** แล้วจงพากันชำระกายจิตของตนให้เป็นผู้สะอาดผ่องแผ้วด้วยธรรมะ ซึ่งเป็นของเย็นใสสะอาดบริสุทธิ์ ผู้นั้นก็จะได้พบรสของ **อมฤต** ซึ่งจักกลายเป็นผู้ไม่ตาย คือได้เข้าถึงโลกุตตรธรรม มีพระนิพพานเป็นที่สุดฯ

โอวาทวันออกพรรษา

วัดอโศการาม, ตุลาคม 2502

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส
พุทฺธํ ธมฺมํ สงฺฆํ นมสฺสามิติ ฯ

ณ บัดนี้จักแสดงโอวาทเตือนใจของพวกพุทธบริษัทต่อไป วันนี้เป็นวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 เป็นวันที่สิ้นสุดลงแห่งพรรษา 3 นับแต่วันฉลอง 2500 ปีมา พุทธบริษัททั้งหลาย ภิกษุ สามเณร อุบาสก และอุบาสิกา ซึ่งได้มาบำเพ็ญกุศลร่วมกัน พร้อมด้วยการส่งเสริมช่วยเหลือ สับสร้าง สละทรัพย์ของตน บำรุงพระ เณร จัดว่าเป็นการสร้างพระบารมีธรรมที่เรียกว่า **"ทานบารมี"** ฉะนั้นพวกเราทั้งหลายที่ได้มาอบรมฝึกหัดจิตใจแห่งตน ก็ย่อมได้รับผลตามความสามารถ อนึ่ง พวกเราได้มีโอกาสมาทำความดีเช่นนั้น เป็นของที่หาได้ยาก บางคราวก็ขัดข้องในอาชีพของตน โดยความจำเป็น จะมาบำเพ็ญกุศลอย่างนี้ก็ได้รับความขัดข้อง อีกประการหนึ่ง การงานเกี่ยวกับความเป็นจริงของชีวิตในครอบครัว ก็จะมาบำเพ็ญกุศลอย่างนี้ได้ยาก บางคราวก็ยังมีฝูงมารมาคอยกีดกันกางกั้นเวลาและโอกาสของพวกเรา คือ ความเจ็บ ความป่วยไข้ และโรคาพาธอย่างหนัก ก็เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งในการสร้างความดี พวกเราทั้งหลายซึ่งมีเจตนารมณ์ที่ตรงไปในจุดที่ถูกต้องของพระศาสนา ถึงจะมีความสูงต่ำไม่เสมอภาคกันก็ตาม ก็เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจที่มีเจตนาดีด้วยกันทั้งนั้น บางท่านก็ได้บวชเรียน เขียนอ่านในโอวาทของพระศาสดา บางท่านก็ได้อบรมศึกษาปฏิบัติสมณธรรมตามความสามารถแห่งตน มีการเจริญสมถะและวิปัสสนากรรมฐานเป็นต้น ฝ่ายอุบาสก อุบาสิกา ก็ได้พากันมาจากทิศต่าง ๆ มาบำเพ็ญกุศลและฟังธรรมะให้เป็นไปตามกำลังความสามารถแห่งตน ซึ่งบางคนได้มาบำเพ็ญศีล 5 ศีล 8 อุโบสถ 1 วันบ้าง 3 วันบ้าง 7 วันบ้าง และ 3 เดือนบ้าง บางคนก็บวชเป็นนางชี ตั้งอยู่ในพรหมจรรย์โดยกาลและเวลา การเจตนาของตนก็สำเร็จมาด้วยดี บางคนก็ได้มาบวชพราหมณี 3 วันบ้าง 7 วันบ้าง การกุศลทั้งหลายที่กล่าวมานี้ย่อมเป็นบารมีธรรมและสะพานทอดไปยังฝั่งโน้น คือ สุคตินิพพาน ฉะนั้น พวกเราได้เล็ดลอดหลุดพ้นอุปสรรคความขัดข้องมาบำเพ็ญความดีได้เช่นนี้ จึงเป็นสิ่งที่น่าภูมิใจ ได้ชื่อว่ามาทำชีวิตของตนให้เป็นแก่นสาร นอกจากนี้การกระทำของเราทั้งหลายที่บำเพ็ญมาแล้วนั้น ให้นึกเสียว่าเราได้ทำประโยชน์ให้ตนเอง หาอริยทรัพย์ คือ ทรัพย์ภายในมาประดับตัวไว้ ก็เป็นการให้เกียรติยศแก่พระพุทธ-

ศาสนา แก่ครูบาอาจารย์ และแก่ภูมิประเทศที่อยู่ของเรา จัดว่าชีวิตของเราไม่เป็นหมันประการหนึ่ง นอกจากนี้ให้คิดเสียว่าเป็นการเผยแผ่ลัทธิธรรมเนียมที่ดีของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฉะนั้น การข้อนี้ชื่อว่าช่วยกันเผยแผ่โดยการประพฤติดี ปฏิบัติชอบด้วยกาย วาจา ใจ อีกอันหนึ่งก็ให้คิดเสียว่าเป็นการสืบต่ออายุของพระศาสนาให้ยืนยงทรงอยู่โดยความถาวรวัฒนาการ เป็นระเบียบแบบอย่างของกุลบุตรกุลธิดาผู้เกิดมา ณ ภายหลัง ฉะนั้นจึงขออนุโมทนากองการกุศลของพวกเราทั้งหลาย อนึ่งในกาลข้างหน้าแห่งชีวิตของพวกเราเป็นของไม่แน่นอน เราอาจจะพลัดพรากจากโลกไปเสียก็ได้ หรือเราอาจมีความเป็นอยู่ แต่มีการขัดข้องเกิดขึ้นในข้างหน้า เราก็ไม่สามารถที่จะมีโอกาสได้มาทำความดี ดังเคยกระทำมา ฉะนั้นในกาลต่อไป ก็จงอย่าได้พากันประมาท ให้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติลัทธิธรรมเนียมนี้ประจำตัวไว้ เราจะไปอยู่วัดหรืออยู่บ้านก็ตาม ก็ขอให้ระลึกว่า **"เราจะต้องทำความดีตามคำตักเตือนว่ากล่าวของ "ท่านพ่อ" อยู่เสมอ** จงปฏิบัติจิตใจของตนให้ตั้งอยู่ในศีล สมาธิ และภาวนาของตนเรื่อยไป อย่าให้พวกฝูงมารมากีดกันความพากเพียรของเราได้

ฉันทะ ขอให้มีความยินดีแนบเนียนฝังอยู่ในพระพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณตลอดไป

วิริยะ ให้มีความพากเพียรสร้างความดีของตนไว้ พากเพียรพยายามรักษาความดีที่ตนได้ทำไว้แล้วอย่าให้สาบสูญ จงเพียรพยายามใช้จ่ายความดีของตนให้เป็นประโยชน์แก่ปวงชนคนเราทั้งหลายโดยมาก การกระทำเช่นนั้นเป็นการไม่สมควรแก่พวกเราผู้ปฏิบัติธรรม ได้ชื่อว่าขาดดวงปัญญา ถ้าเห็นว่าตนของตนใช้ความดีไม่เป็นก็ไม่ควรจะใช้ จึงจะเรียกได้ว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ในวิริยะ คือความเพียรโดยถูกต้องและสมบูรณ์ จะนึกแต่ความหวังดีอย่างเดียวเป็นประมาณไม่ได้ ใช้ความดีไม่ถูกต้องตามโอกาสและเวลา คือ **"ปริสัญญุตา"** และบุคคลนั้น ๆ ย่อมเกิดโทษทำตนให้ลำบากตกนรกได้ทั้งเป็น

จิตตะ ให้จดจ้องประคองจิตของตนอยู่ในธรรม มีการเจริญเมตตาภาวนาประกอบไว้ในใจของตนเป็นนิจ ทำจิตของตนให้พ้นจากนิวรณ์เครื่องเศร้าหมองใจ ถ้าไม่สามารถทำได้เป็นนิจก็ควรสังวรตนโดยเคร่งครัด ปฏิบัติตนตามโอกาส เช่นเราได้มาอยู่วัดเป็นบางเวลา ก็ควรทำเวลานั้น ๆ ให้หมดจดจากนิวรณ์ธรรมเครื่องเศร้าหมองใจเสียได้ ก็จัดว่าเราได้อาบน้ำพระพุทธมนต์อันเยือกเย็นครั้งหนึ่ง ถ้าไม่สามารถทำได้ในโอกาสที่ยาว ก็ควรสำรวจระวังในขณะที่เรามานั่งสวดมนต์กันอยู่ในศาลา หรือขณะที่เรามานั่งฟังเทศน์กันอยู่ หรือขณะที่เราได้มานั่งบำเพ็ญสมาธิภาวนากันอยู่ ก็ให้รีบนึกพินิจพิจารณาจิตของตน ทำความบริสุทธิ์เสียในเวลานั้น ๆ อย่าให้นิวรณ์ตัวใดตัวหนึ่งมารบกวน จึงจัดได้ว่าเป็นผู้ตั้งอยู่ใน **"จิตฺติทฺธิบาท"** เป็นเหตุให้สำเร็จความหวังของเราได้ทุกประการ

วิมังสา ควรใช้ปัญญาไตร่ตรองให้รอบคอบให้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ สิ่งใดควรทำไม่ควรทำ สิ่งใดควรพูดไม่ควรพูด สิ่งใดควรคิดไม่ควรคิด พินิจตรึกตรองมองเห็นประโยชน์ที่จะพึงได้รับแก่ตนและคนอื่น อย่าทำไปปฏิบัติไปโดยอคติทั้ง 4 คือ

1. **ฉันทาคติ** ปฏิบัติตนโดยความรักซึ่งไม่มีเหตุผลเพียงพอ ย่อมเป็นไปในทางอกุศลได้อย่างหนึ่ง เรียกว่า **"กามสุขัลลิกานุโยค"** ซึ่งเป็นไปไม่ถูกต้องขององค์อริยมรรค

2. **โทสาคติ** เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมโกรธแค้นขัดเคือง ทำจิตของตนไม่ให้ตั้งอยู่ในธรรม บำเพ็ญตนให้ลำบากยุ่งยากอยู่ในใจ เรียกว่า **"อัตตกิลมถานุโยค"** ไม่ถูกต้องในคลองธรรม

3. **ภยาคติ** ทำสิ่งใดอย่าทำใจของตนเกรงหวาดโดยไม่มีเหตุผล ควรทำความเข้าใจของตนและคนอื่นว่าถูกต้องมีเหตุผล รู้จริงในตนโดยแจ่มแจ้ง ไม่ต้องกลัวอำนาจใด ๆ ตั้งใจปฏิบัติตนให้ถูกต้องขององค์อริยมรรคทั้ง 8 ประการ ควรให้มีปัญญาแหลมลึกรอบคอบระวังไว้ในตนด้วยดี

4. **โมหาคติ** อย่าให้จิตของตนตกไปในทางที่ผิด ควรสำรวมจิตของตนให้รอบคอบในการทำและการคิด อย่าให้ดวงจิตเชื่อง่ายและงมงาย เป็นต้นว่า สิ่งที่ถูกเข้าใจว่าผิด สิ่งที่พอควรทำได้ก็เห็นว่าไม่มีหนทาง เห็นความชั่วเป็นความดี เห็นความสูงเป็นต่ำ เห็นต่ำเป็นสูง ความเห็นเหล่านี้ย่อมตกไปในฝ่าย **"โมหาคติ"** ไม่สามารถจะก่อสร้างความดีของตนให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ฉะนั้น ขอเชิญชวนพวกเราท่านทั้งหลาย จงระวังใจของตนไว้ให้จงได้

ในที่สุดแห่งโอวาทนี้ ขออัญเชิญคุณพระศรีรัตนตรัย จงมาปกปักอภิบาลรักษาพุทธบริษัททั้งหลายเหล่านี้ อนึ่งขอทวยเทพทั้งหลายผู้มีใจยินดีในกองการกุศลของพวกพุทธบริษัททั้งหลายที่ได้มาบำเพ็ญแล้วนั้น เทพบุตรผู้มีตา เทพธิดาผู้มีหูทั้งหลาย เมื่อได้ทราบข่าวกองการกุศลของปวงชนพุทธบริษัทที่ได้ทำมาแล้วนั้น ขอท่านผู้นิรทุกข์ทั้งปวงจงทำการอนุโมทนา ขอให้เป็นหูเป็นตาปกปักรักษาให้ความปลอดภัยแก่มนุษย์พุทธบริษัททั้งหลายผู้ปฏิบัติชอบทุกประการนั้น เทอญ

สิทฺธมตฺถุ สิทฺธมตฺถุ สิทฺธมตฺถุ ขอจงให้สำเร็จ ๆ ๆ อิทํผลํ ขอผลกุศลทั้งหลายที่ทำไว้แล้วนี้ จงให้สำเร็จความปรารถนา เอตสฺส อานุภาเวน สพฺพทุกฺขา อุปทฺทวา ด้วยอานุภาพแห่งพระรัตนตรัยเจ้าทั้ง 3 ประการ อันเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์จงมาช่วยกำจัดทุกข์ทั้งหลาย อุปัทวันตรายทั้งปวงให้ห่างไกล สพฺพโสตฺถี ภวนฺตุ เต ขอความสวัสดีศิริชัยมงคล จงดลบันดาลให้เกิดมีแก่เราทั้งหลายตลอดกาลนาน เทอญ

ได้แสดงมาในวันออกพรรษาเดือน 11 ตุลาคมนี้ ครบ 3 ปีนับแต่ฉลอง 2500 มา เอวํ ก็มีด้วย ประการ ฉะนี้

กาลทานกถา

วัดอโศการาม, 31 ตุลาคม 2502
(บันทึกโดย พระบุญกู้ อนุวฑฺฒโน)

ในโอกาสที่คณะกรรมการจังหวัด และประชาชน (ชาวสมุทรปราการ) และคณะศิษย์หลายจังหวัดมาร่วมทำการอนุโมทนาในการกฐินนี้ ขอแสดงความยินดีในพวกท่านทั้งหลายที่มีความจงรักภักดี จึงได้พากันมาบำเพ็ญกุศล เพื่อเป็นการสืบสร้างเชิดชูในวัดใหม่ "อโศการาม" ของพวกเรานี้ และเพื่อให้เป็นอนุสาวรีย์ ถ่ายทอดไปยังกุลบุตรกุลธิดาสืบต่อไป

โอกาสนี้ จะได้นำข้อธรรมะมาแสดง เพื่อเป็นเครื่องสนองบำรุงน้ำใจของพวกท่านทั้งหลายให้สมควรแก่หน้าที่ ซึ่งพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า "สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโย" แปลว่า ใคร ๆ ได้มาบำเพ็ญสะสมกองการกุศล ให้เกิดขึ้นตามกาลและเวลา ย่อมได้รับความสุขในโลกนี้และโลกหน้า ดังจะได้อธิบายไปในกาลบัดนี้ ซึ่งเป็นข้อธรรมะส่วนพิเศษในทางพระพุทธศาสนามีมาในกาลทานกถา การบำเพ็ญกุศลอันเป็นส่วนพิเศษของพุทธบริษัทนี้ เรียกว่า กาลทาน มีอยู่ 5 ประการ

ประการที่หนึ่ง "**อาคนฺตุกทานํ**" คือให้อามิสทาน ธรรมทาน แก่บุคคลผู้มาถึงท้องถิ่นของเรา ธรรมดาคนที่มาจากทางไกล อาจมีความบกพร่องอยู่หลายอย่าง บางคราวก็บกพร่องด้วยทรัพย์ บางคราวก็บกพร่องด้วยธรรม เมื่อเขามาถึงแล้วเช่นนั้น ถ้าพวกเราซึ่งเป็นเจ้าของท้องถิ่น ได้ช่วยเหลือโดยประการต่าง ๆ เช่น ให้ความสะดวกในทางอามิส เช่น อาหาร ที่พักพาอาศัย คิลานเภสัช และแสดงมรรยาทต้อนรับปราศรัยด้วยความเป็นธรรม คนที่มาถึงแล้วนั้นก็จะได้รับความเบิกบานใจ จึงจัดได้ว่าเป็นกุศลพิเศษส่วนหนึ่ง เมื่อเวลาล่วงไปแล้วถึงแม้เราจะช่วยเหลือกันยังไม่สมบูรณ์ก็ไม่เป็นไร มีข้อสำคัญอยู่ในสมัยที่เขามาถึงใหม่ ๆ อาจจะมีความเหน็ดเหนื่อยเป็นธรรมดา เมื่อเราได้ช่วยเหลือเขาในกาลนั้น ๆ พระองค์ก็ได้ทรงตรัสว่า เป็นบุญสำคัญประเภทหนึ่ง ได้รับสรรเสริญไว้ในทางโลกและทางธรรมแก่ผู้บำเพ็ญตนเช่นนั้น

แม้คนที่เป็นศัตรูแก่เรามาก่อน ก็อาจสามารถจะคลายความคิดเช่นนั้นออกได้ เพราะความดีของเรา ก็จะกลายเป็นเพื่อนของเราได้เป็นอย่างดี เราซึ่งเป็นเจ้าของท้องถิ่นจะได้ไม่ถูกนินทา ความดีของเราจะติดตามบุคคลผู้นั้นไปในสถานที่ทั้งปวง ฉะนั้น ผู้ทำได้เช่นนี้ จึงจัดว่าเป็นการผูกมิตรไว้ได้อย่างดี ตาของเราก็จะมีมาก เขาอาจช่วยเป็นหูเป็นตา ให้ความปลอดภัยแก่เรา การกระทำเช่นนั้นก็เป็นการบำเพ็ญกุศลได้อย่างหนึ่งในทางธรรม จะเอาไปใช้ในส่วนโลกหรือทางศาสนาก็สเร็จประโยชน์ได้ จึงจัดว่าเป็นการทำทานพิเศษส่วนหนึ่ง ถ้ามีธรรมเข้าประกอบด้วยจะเป็นการดึงดูดดวงจิตเพื่อนมิตรสหายที่มาได้เป็นอย่างดี

ประการที่สอง **“คมิกทานํ”** เมื่อบุคคลผู้ใดสมณะชีพราหมณ์และเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายในโลก เขามาจากถิ่นของเขาแล้วมาถึงที่อยู่ของเรา เมื่อเขาจะจากเราไปก็อาจจะมีความขัดข้องเมื่อเรามองเห็นประโยชน์ที่จะพอทำได้ ก็สมควรที่จะให้ความสะดวกแก่เขาในทางอามิสและทางธรรม ความดีของเราที่ให้ไปแล้วนั้น เขาก็จะได้รับความสะดวกในการไป ใช่แต่เพียงเท่านั้นก็หาไม่ เขายังจะต้องผูกความอาลัยไว้แก่เรา ในข้อนี้พระองค์ทรงเห็นว่า เป็นทานอันพิเศษส่วนหนึ่งในทางธรรม ถ้าเราไม่สามารถที่จะช่วยเหลือทางอามิส ก็ควรที่จะแสดงในทางมรรยาทให้แก่เขา ที่จะต้องออกเดินทางไปจากถิ่นของเรา

ประการที่สาม **“ทุพฺภิกฺขทานํ”** เสียสละทำทานในคราวกันดารและอดอยาก อันเกิดขึ้นแก่ปวงชนในทางโลกและทางธรรม ธรรมดาคนเราเมื่อได้ประสบความอดอยากอัตคัดขาดแคลนย่อมลำบากใจ ไม่สามารถทรงตัวอยู่ด้วยความร่มเย็นเป็นสุข ฉะนั้น เมื่อใครได้เสียสละวัตถุต่าง ๆ ให้เป็นทานในสมัยเช่นนั้น พระองค์ทรงสรรเสริญว่าเป็นบุญพิเศษส่วนหนึ่ง ซึ่งผิดจากการทำทานธรรมดา จริงอยู่ข้อนี้แม้พวกเราเองที่ได้ประสบเข้าแล้วด้วยเช่นนั้น ถ้ามีใครสงเคราะห์เราช่วยเหลือปัดเป่าความลำบากของเรา เราเองก็จะได้รับความภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง ผู้มีปัญญาเมื่อได้ผ่านไปพบเข้าในเหตุการณ์เช่นนั้นแล้วโดยทางโลกและทางธรรม ก็ไม่ควรที่จะให้เวลานั้น ๆ ผ่านไปเสียเปล่า ควรถือว่าเป็นลาภของเราที่จะได้บำเพ็ญกุศลพิเศษส่วนนี้

ประการที่สี่ **“คิลานทานํ”** เมื่อเราไปผ่านพบเข้าในกาลใด ๆ ฝ่ายโลกและฝ่ายธรรมซึ่งมีความทุกข์ร้อนเกิดขึ้นแก่เขาทั้งหลาย ความเจ็บป่วยไข้โรคาพยาธิ บางคนก็ช่วยเหลือตนเองได้ บางคนก็ไม่สามารถที่จะช่วยเหลือตนเอง ฉะนั้นเมื่อเราไปพบผ่านเข้าแล้ว มีหนทางที่จะช่วยเหลือเขาได้ในทางกายก็ควรช่วยเหลือเขา โอกาสไม่เหมาะเวลาไม่มี ก็ควรช่วยเหลือในทางทรัพย์และหยูกยา ช่วยเหลือทางวาจาก็แนะนำให้เขาได้รับความสะดวกในการติดต่อผู้พยาบาลคือนายแพทย์ เมื่อใครทำได้เช่นนั้น ถ้าจะกล่าวในทางพระศาสนาแล้ว พระองค์ทรงตรัสไว้ว่าถ้าใครต้องการบูชาเราตถาคตด้วยปัจจัยทั้งสี่ ถ้ามีภิกษุ สามเณรเจ็บป่วยในสถานที่ใด ให้ไป

แสดงตนของตนเป็นคิลานุปัฏฐาก พระองค์ตรัสไว้ว่า บุญกุศลให้ผลเสมอเหมือนกับนำของไปถวายเราตถาคต ดั่งนี้จึงจัดว่าเป็นกาลทานอันพิเศษส่วนหนึ่งในทางธรรม

ประการที่ห้า **"นวทานํ"** ได้แก่บุคคลผู้ให้ของใหม่ ๆ ซึ่งตนของตนเองยังไม่ได้บริโภคให้เสียสละข้าวของนั้น ๆ เป็นทานแก่บุคคลอื่น ตัวอย่างเช่น พวกเราพุทธบริษัททั้งหลายได้มาบำเพ็ญกุศลซึ่งเนื่องด้วยจุลกฐินนี้ มีวิธีการทำอันรีบด่วน เช่น ฝ้ายก็ยังเป็นดอกอยู่เป็นต้น ผ้าจีวรก็กำลังเริ่มทอ ซึ่งไม่มีบุคคลใด ๆ ได้นำผ้าส่วนนี้ไปใช้สอย เมื่อทำสำเร็จแล้วด้วยดีก็ได้พร้อมใจกันน้อมนำซึ่งจีวรเหล่านั้นไปเป็นองค์พระกฐิน จึงจัดได้ว่า ให้ทานของใหม่ ๆ นอกจากนี้ก็ยังมีอยู่อีก เช่น ปัจจัยทั้งสี่ แม้ตนของตนไม่ได้ประกอบขึ้นด้วยกำลังกายของตนเองก็ดี เราก็ควรนึกว่าวัตถุอันใดที่ตนได้มาแล้ว ที่ยังไม่ได้บริโภคใช้สอย ของอันนั้นก็ชื่อว่าเป็นของยังใหม่อยู่ พวกเราผู้นักบุญก็ควรที่จะบริจาควัตถุนั้นไปเสียก่อน ตัวอย่างเช่น เงินเดือนที่เราได้มาแล้วอย่าพึ่งบริโภคให้นำเงินเหล่านั้นไปบริจาคทำทานเสียก่อน มากน้อยเพียงไรไม่มีกำหนด หรือนอกจากนี้ผ้าจะนุ่งข้าวจะกิน ถ้ากล่าวถึงเรื่องชาวนาในสมัยโบราณ เมื่อตนเก็บเกี่ยวมาไว้แล้วด้วยดี อย่าพึ่งขายอย่าพึ่งบริโภค ให้นำสิ่งเหล่านั้นไปถวายเป็นการบำเพ็ญกุศลไว้เสียก่อนจึงบริโภค ณ ภายหลัง ในข้อนี้คนโบราณซึ่งได้พาพวกเราทำมา แต่พวกเราไม่สามารถจะรู้ชัดในความหมาย จึงเป็นเหตุให้เสื่อมไป จางไป คนโบราณสมัยก่อน เวลาเกี่ยวข้าวมารวมไว้แล้วในลาน โดยมากเขานิมนต์พระไปบำเพ็ญกุศลเสียก่อน ที่เรียกว่าทำบุญลาน ต่อจากนั้นเขาจะได้บริโภคซื้อขาย ลักษณะเช่นนี้จัดได้ว่า เป็นทานอันพิเศษส่วนหนึ่งที่เรียกว่า "นวทานํ" แม้วัตถุอย่างอื่นคนโบราณย่อมมีคติ ถึงกับสั่งลูกสั่งหลานไว้ว่า ผลหมากรากไม้เมื่อเกิดผลขึ้นมาใหม่ ๆ ก็ให้นำผลหมากรากไม้เหล่านั้นไปบริจาคทำทาน ต่อจากนั้นจึงบริโภค ณ ภายหลัง นอกจากนี้ เช่น ผ้าเครื่องนุ่งห่มของตน แม้ตนไม่ได้ทำขึ้นด้วยมือตนเองก็ตาม ถ้าตนได้ไปซื้อมาจากตลาด ก่อนที่จะนำวัตถุเหล่านั้นมาสวมกาย ก็ให้บำเพ็ญกุศลไว้เสียก่อน จึงใช้สอย ณ ภายหลัง การกระทำเช่นนั้นพระองค์ก็ได้ทรงสรรเสริญว่าเป็นบุญพิเศษส่วนหนึ่ง

ยังมีเรื่องเล่ามาในชาดก มีคฤหบดีเศรษฐีคนหนึ่งไปเห็นบริษัทบริวารเครื่องใช้สอยของเพื่อนคนหนึ่ง เป็นของแปลกประหลาดผิดจากตัวเอง คืออาหารของแกไม่มีอาหารเสียและบูดเน่าในโรงครัวเลยตลอดชาติ ผ้าผ่อนท่อนสไบก็ได้ใช้สอยแต่ของใหม่ ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่ากาลใด ๆ ผ้าเก่าและผ้าขาดมีรอยเข็มเย็บไว้ก็มิได้ปรากฏในผ้าของเขาแม้ผืนเดียว จึงเป็นสิ่งแปลกประหลาดแก่มนุษย์ทั้งหลายที่ได้แลเห็น บ้านที่อยู่อาศัยของเขาเองก็ไม่มีความเศร้าหมอง ปลูกแล้วแม้สามสิบปีก็ไม่มีวัตถุอันใดที่เข้าไปซ่อมแซม ความใหม่และความสวยงามของเขานั้นมิได้แสดงความคร่ำคร่าให้แก่ตาของมนุษย์ทั้งหลาย เป็นเหตุให้ผู้แลเห็นเกิดความสนใจในเรื่องนั้น ว่าเป็นเพราะเหตุอะไรจึงแปลกจากพวกเรา จนตลอดบริษัทบริวารก็ล้วนแล้วไปด้วยคนใหม่และบริสุทธิ์ มีความจงรัก

ภักดียอมเป็นบริษัทบริวารโดยไม่ต้องเสียค่าจ้างรางวัล เขาก็ยินดีมาห้อมล้อมเป็นบริวารของตน มาแล้วไม่อยากหนี ยินดีที่จะช่วยเหลือบำรุงบำเรอให้แก่บุคคลผู้นั้น จึงเป็นเรื่องแปลกประหลาดแก่มนุษย์ผู้แลเห็น จนที่สุดน้ำบริโภคใช้สอย ขึ้นชื่อว่าเศษและเป็นเดนที่เขาใช้สอยมาแล้วนั้นจะไม่มาถึงแก่บุคคลผู้นั้น แม้จนที่สุด อาหารทั้งปวงซึ่งประกอบขึ้นก็มีโอชารส ทั้ง ๆ ที่แม่ครัวไม่เคยชิมแตะไปในลิ้นเลยแม้หยดเดียว อาหารชนิดนั้นก็พอเหมาะพอดีกับความต้องการของมหาเศรษฐีคนนั้น จึงเป็นเรื่องแปลกประหลาดของมนุษย์ทั้งหลาย สรุปแล้วก็ได้รับผลตั้งแต่ของใหม่ ๆ ทั้งสิ้นในชีวิตของเธอ ในทางโลกก็ได้พบแต่คนดี ๆ มีศีลธรรมก่อนคนอื่น ๆ ทั้งหมด ในทางพระศาสนาพระองค์ใดที่มีคุณธรรมสูง เธอคนนั้นก็จะได้พบสนทนาก่อนคนอื่น ๆ ทั้งหมด ผลอันนี้ก่อให้เกิดความสนใจแก่ปวงชน จนที่สุดอายุวัยของเธอผ่านไปแล้วตั้ง 70 ปี อินทรีย์ของเธอก็ไม่ทุพพลภาพ มีสภาพของตนใหม่อยู่เสมอ ไม่แสดงความแก่ให้ปรากฏแก่ปวงชน เมื่อเป็นเช่นนี้ จึงมีบุรุษคนหนึ่งต้องการรู้ความเท็จจริงในความเป็นอยู่ของเศรษฐีคนนั้น จึงได้นำเรื่องราวเหล่านี้ไปทูลแก่พระศาสดา พระองค์จึงได้ตรัสเทศนาในกาลานุโมทนาสูตร คือว่าในสมัยก่อนโน้น ของอันใดที่เขาบริโภคแล้ว เขาไม่ยอมที่จะบริจาคทาน เขาย่อมแสวงหาแต่วัตถุใหม่ ๆ ซึ่งตนยังไม่ได้บริโภคใช้สอย เขาได้ตั้งโรงทานไว้สี่แห่ง แสวงหาของใหม่ ๆ มาเก็บไว้เพื่อแจกทาน เช่น เงินบาทใดที่เขาได้รับแล้ว เขาต้องบริจาคทำทานไว้เสียก่อน เครื่องอาภรณ์ชนิดไหนที่เขาจะต้องใช้สอย เมื่อเขาต้องการผ้าผืนหนึ่งเขาต้องซื้อมาเป็นสองผืน แล้วนำไปบริจาคให้เป็นทานเสียก่อนผืนหนึ่ง เขาจึงจะนำผ้าผืนที่สองมาห่อกาย โภชนะคือข้าวสุกหุงแล้วในหม้อใด ๆ ต้องตกไปบริจาคทำทานเสียก่อนจึงค่อยกลืนกิน ณ ภายหลัง บ้านหลังใด เครื่องเสนาสนะอันใด ก่อนตนจะใช้สอยต้องหาเพิ่ม ตัวอย่างเช่น บ้านของตนปลูกไว้แล้ว ไม่ยอมขึ้นไปเอนหลังในบ้านนั้น ต้องสร้างโรงทานและกุฏิวิหารถวายพระเสียก่อน จึงยอมขึ้นไปนอนบ้านของตน แม้ผลหมากรากไม้ในสวนอุทยานก็สั่งคนงานและลูกหลานทั้งหลายให้ทราบทั่วกันว่า ต้นไม้ต้นใดซึ่งเริ่มออกผลมาใหม่ ๆ ห้ามบริโภคและซื้อขายทั้งหมด จะต้องนำผลเหล่านั้นไปถวายทานเสียก่อน จึงยอมบริโภคซื้อขาย ทุกสิ่งทุกอย่างเธอต้องปฏิบัติตนเช่นนั้นตลอดมา ผลกุศลส่วนนั้นจึงอำนวยผลให้เป็นสิ่งที่แปลกหูแปลกตาผู้แลเห็น เหตุอันนั้นจึงให้ปรากฏแก่เขาในปัจจุบันชาตินี้ ฉะนั้นจึงจัดว่าเป็นนวผลทาน

เมื่อบุรุษผู้สงสัยได้ฟังพระองค์ตรัสแล้วเช่นนั้น จึงได้ไปกราบทูลพระราชาองค์หนึ่ง พระราชาองค์นั้นได้ต้องการปรารถนาเพื่อเป็นการบำเพ็ญกุศลพิเศษ จึงได้สั่งมหาอำมาตย์บริษัทบริวารทั้งหลาย มาบำเพ็ญกุศลอันหนึ่งซึ่งจัดว่าเป็นกาลทาน คือได้บำเพ็ญจุลกฐินซึ่งมีการกำหนดไว้เป็นทอด ๆ

1. กำหนดเวลา ทำได้ตั้งแต่วันแรมค่ำหนึ่ง เดือนสิบเอ็ดไปจนถึงวันกลางเดือนสิบสอง เลยจากนั้นไปใครจะนำผ้ากฐินไปทอดย่อมไม่สำเร็จในทางธรรมและวินัย

2. กำหนดเวลาในชั่วขณะที่จะต้องทำ เช่น จุลกฐิน ต้องปลูกต้นฝ้ายใหม่ ๆ ให้พอแก่การทำองค์ของกฐิน ฝ้ายต้นใดที่เก่าไปแล้ว ไม่ยอมเอามาเป็นผ้าองค์กฐิน แล้วได้เก็บมาโดยความบริสุทธิ์ บริสุทธิ์ทั้งของ บริสุทธิ์ทั้งคน ได้ทรงสั่งให้สตรีที่ไม่เคยแต่งงานให้ไปเก็บฝ้ายในกลุ่มนั้น แล้วก็นำมาหีบ คนที่หีบก็เป็นคนบริสุทธิ์ มิให้คนที่แต่งงานแล้วมาหีบเป็นเด็ดขาด แม้การปั่นด้ายก็ใช้แต่หญิงที่บริสุทธิ์พรหมจารีบุคคล จนตลอดการทอผ้าก็ใช้แต่คนชนิดนั้นทอ ทอเสร็จแล้วแม้จะตัดเย็บให้เป็นของสมณะก็ใช้แต่คนที่บริสุทธิ์ หญิงสาวพรหมจารีทั้งนั้น

เมื่อทำการเสร็จเรียบร้อยดีแล้ว ก็นำไปถวายในเขตชั่วขณะวันเดียวเป็นกำหนด คือภายใน 24 ชั่วโมง แม้ผ่านไปชั่วนาทีเดียวก็ไม่ได้ ฉะนั้นการบำเพ็ญจุลกฐินนี้จึงถือกันว่าเป็นมหากุศลส่วนหนึ่ง แปลว่าผ้าละเอียดประณีตและเป็นของใหม่ เป็นกฐินพิเศษส่วนหนึ่งซึ่งแปลกจากกฐินธรรมดา เพราะเป็นของที่ทำได้ยาก

มาในบัดนี้ พวกเราพุทธบริษัททั้งหลาย มาทำพิธีการทอดจุลกฐิน ก็ได้แนวทางมาจากข้อนี้ ซึ่งมีมาในพระสูตร พวกเราพุทธบริษัททั้งหลายต่าง ๆ จังหวัด ซึ่งได้ทราบข่าวกองการกุศลอันนี้ จึงได้มีศรัทธาบากบั่นด้วยอำนาจจิตอันบริสุทธิ์ มาร่วมเป็นเจ้าภาพและอนุโมทนาผลอันนี้ก็คงอำนวยให้แก่พวกเราท่านทั้งหลาย ได้ผลส่วนตัวเองอย่างหนึ่ง อย่างหนึ่งได้มาแสดงความสามัคคีพร้อมเพรียงกันในนามของคณะศิษย์ อีกอย่างหนึ่งเป็นการรักษาประเพณีอันพิเศษซึ่งมีมาในพระสูตรที่เรียกว่า กาลทานํ ยังความเจริญและผลสำเร็จให้เกิดขึ้นแก่พระพุทธศาสนาโดยดี

ฉะนั้น เมื่อพวกเราท่านทั้งหลาย หญิงชายทั้งปวง ได้มาแสดงความจงรักภักดีแก่อาตมา อาตมาขออนุโมทนาด้วยกองการกุศลของพวกเราทั้งหลาย ขออำนาจการกุศลอันพิเศษนี้ จงอำนวยผลให้แก่พวกท่านทั้งหลาย เมื่อปรารถนาสิ่งใดอันเป็นไปเพื่อธรรมะ ของจงให้สำเร็จ ของจงให้สำเร็จตามความมุ่งมาดปรารถนาทุกประการ ได้บรรยายมาในกาลทานกถาก็จบลงเพียงเท่านี้.

โอวาทท่านพ่อ

เนื่องในโอกาสเข้าปุริมพรรษา
วันที่ 9 กรกฎาคม 2503

"อตฺตนา โจทยตฺตานํ จงเตือนตนของตนด้วยตนเอง"

จงเร่งรัดพัฒนาตนไว้ให้เจริญ คนเราควรทำตนให้เป็นที่พึ่ง ควรแก่การปกครองของปวงชน เพื่อความร่มเย็นเป็นสุขโดยสวัสดิภาพ.

บุคคลในโลกนี้มี 2 จำพวก คือ

1. ผู้ที่สร้างความดีและความเย็นไว้ใส่ตัว
2. ผู้ที่สร้างความร้อนไว้ใส่ตัว

อธิบาย

1. **ผู้ที่สร้างความดีและเย็นไว้ใส่ตัวนั้น** คือเป็นผู้มีธรรมะประจำจิต มีความซื่อตรงคงที่โดยสุจริต.

(1) เป็นผู้รู้จักวิธีข่มใจของตนไว้ในความเป็นธรรมะโดยเที่ยงตรง ไม่มีอคติทั้ง 4 คือ ไม่รักจนหลง ไม่มีโทสะรุนแรงเกินไป ไม่กล้าเกินไป ไม่กลัวเกินไป อโมหะ รู้จักกำจัดความหลงอันงมงายอันไม่รู้เท่าถึงการณ์ออกจากตนเสียได้ ไม่ลุอำนาจของกิเลสและตัณหา.

(2) เป็นผู้ที่มีการอบรมปัญญาให้ถึงพร้อม เป็นผู้รู้เหตุผลที่ทั่วถึง รู้จักค้นคว้าความชั่วและความดีที่มีในตน รู้แล้วว่าสิ่งนี้เป็นบาปอกุศล จงชำระออกจากตนเสียให้จงได้ ให้เข้าถึงแก่ความเย็น (ใจปราศจากนิวรณธรรม)

(3) จาโค เป็นผู้ยินดีในการเสียสละ เหตุแห่งความเย็น (เมตตาจิต) ของตนนั้นโปรยลงมาเหมือนน้ำฝนที่ตกจากอากาศ บุคคลชนิดนี้ ควรแก่การเป็นที่พึ่งของปวงชนพลโลก ให้มีความสุขสวัสดิภาพ เปรียบเหมือนดีธรรมชาติซึ่งมีอยู่ในโลกนี้ เช่น พระอาทิตย์ เป็นสิ่งที่ไม่มีจิตวิญญาณ ยังสามารถให้ความสุขแก่มนุษย์ได้ เช่นทำความร้อนเผามหาสมุทรที่มีความเค็มให้เกิดเป็นไอแล้วลอยขึ้นสู่เวหา กลายเป็นเมฆหมอกอันห่อโลกไว้โดยดี กีดกันกั้นเสียซึ่งแสง

พระอาทิตย์มิให้เกิดเป็นไฟเผาโลก นอกนั้นบางส่วนก็กลายเป็นน้ำฝนอันสะอาด ปราศจากความเค็มตกลงมาบำรุงรุกขชาติพืชผลธัญญาหารของมนุษย์ทั้งปวง ช่วยเหลือสัตว์นานาชนิดที่เดือดร้อนให้ร่มเย็นเป็นสุขได้ นี้แหละคือบุคคลที่ควรแก่เป็นที่พึ่งของปวงชนได้เป็นอย่างดี.

2. **บุคคลที่สร้างเหตุแห่งความร้อนใส่ตนนั้น** คือ บุคคลที่ไม่มีธรรมะในจิตใจ มีแต่ความมัวมืดและโมโหโทโสโกรธาเป็นใหญ่ มองหาแต่ประโยชน์ส่วนตัวเป็นใหญ่เป็นประธานถ่ายเดียว ไม่นึกถึงความทุกข์เดือดร้อนอันจะพึงเกิดขึ้นแก่ท่านผู้อื่น คนชนิดนั้น แม้จะเป็นที่พึ่งของปวงชนได้อยู่ ก็เป็นเหตุแห่งความเดือดร้อนบ่อนทำลายความสวัสดิภาพของปวงชน คือ เขาไม่มีธรรมะในใจ ไม่มีการปฏิวัติตัวเอง ซึ่งเปรียบเหมือนน้ำในมหาสมุทร จะใส จะลึก จะกว้างใหญ่สักเพียงไรก็ตาม มันก็ยังเป็นน้ำเค็มอยู่นั่นเอง ใช้ได้สำหรับปลาบางเหล่าเพียงเท่านั้น ส่วนสัตว์อื่น ๆ เป็นอันมากยังมีอยู่แต่ไม่นิยมดื่มกินน้ำที่เค็ม คนชนิดนี้เขามีแต่ **อธรรมะ** ฝังอยู่ในตัวของเขาหลายอย่าง คือ

(1) เป็นคนมักได้ ตระหนี่ขี้เหนียวเป็นเจ้าเรือน

(2) เป็นคนเห็นแก่ตัว ไม่คำนึงถึงความเดือดร้อนของท่านผู้อื่น

(3) เป็นคนนิยมชมชอบเท่าขั้นอามิส คือ เมาอยู่ในยศ ในลาภ สรรเสริญ สุขของโลก ติดพันอยู่เท่าเครื่องสักการะเครื่องสังเวยอันเป็นเหยื่อ

(4) เป็นผู้ที่มีปัญญาต่ำต้อย ไม่ศึกษาอบรมหาอุบายใส่ตนไว้เป็นเครื่องมือ สำคัญแต่ว่าตนเป็นคนฉลาดแล้ว ดีแล้ว สามารถแล้ว เป็นคนไม่มีสัจจะและความรู้ในสังคมและปฏิคม ไม่มีความยินดีในการอบรมบ่มอินทรีย์ของตนให้แก่กล้าโดยธรรมะ คนจำพวกนี้ย่อมเป็นที่พึ่งของปวงชนไม่ได้ ถึงจะเป็นไปได้ ก็เหมือนกับที่พาครอบครัวของตัวลงเรือขี่ข้ามมหาสมุทรสาครอันกว้างใหญ่ เรือนั้นก็ลอยโครงเครงอยู่เสมอ ลมก็พัด ไฟก็จะดับ น้ำจะกินก็ลำบาก หนัก ๆ เข้าก็จะทะเลาะกันเอง เรือก็จะลอยเท้งเต้งก็จะมองเห็นแต่หลักแจวเป็นที่พึ่ง ในที่สุดก็จะตีศีรษะกันเอง หมดสุข หมดสนุกรื่นรมย์ชมชอบ คนเช่นนี้ เป็นคนยังไม่ควรแก่การเป็นที่พึ่งของใคร ๆ ได้.

ภาษิต

ต้นไทรใหญ่ในกลางดง กิ่งมันยาว ใบมันมาก รากมันยาวหยดย้อย ห้อยลงดิน ลมโบกและลมพัดกิ่งไม่โค่น ต้นไม่หัก ต้นมันใหญ่ ไม้มีหลัก หักไม่เป็น ใบดกดอกหนา สกุณาได้อาศัย คนใดได้เป็นใหญ่ ให้มีราก คือ คุณธรรมคอยค้ำจุนเป็นหลักไว้ ไม่คลอนแคลน อโลโภ อโทโส อโมโหให้มีไว้ในตน เป็นกุศล คือกองบุญคอยค้ำจุนและเชิดชู สำรวมหู สำรวมตา กาย วาจา เป็นสาขา คือกิ่งก้าน (ตกไปอยู่ที่ไหน ๆ ทำแต่ความดีทุกแห่ง) สำรวมไว้ให้จงดี สำรวมอินทรีย์เป็นกำลัง ตั้งใจในสัมมาปฏิบัติ.

"จงทำตนของตนให้เป็นที่พอใจของตน ทำไว้แล้วหรือยังอยู่ กลับตำหนิ ไม่ควรทำ"

นิพฺพานํ ปรมํ สุขํ

"พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ไม่มีสุขอันใดยิ่งไปกว่าพระนิพพาน"

นี่คือ พุทธะ กล่าวโดยผล คือบุคคลที่พ้นแล้วจากความหลับ ชื่อว่า เป็นผู้ตื่นแล้วด้วยดี ดังนี้

บรรยายมาในรัตนคาถา เพียงเท่านี้

เชื่อใจคน จนใจตัว

วัดอโศการาม,

22 กรกฎาคม 2503

(บันทึกโดย พระบุญกู้ อนุวฑฺฒโน)

ในพรรษานี้ ให้ทุกคนทำหน้าที่ของตนด้วยดี หน้าที่มีอยู่ 2 หน้าที่คือ 1. **ด้านการศึกษา** 2. **ด้านการปฏิบัติจิตใจ**

ด้านการศึกษา ให้จัดเวลาสอนเวลาเลิกให้เป็นระเบียบ และถูกต้องตามที่ทางคณะสงฆ์กำหนดชั่วโมงเรียนไว้ มิให้น้อยกว่ากำหนดนั้น ผู้ศึกษาถ้ามีโอกาสพอจะมารับการอบรมจิตใจด้วยก็ได้

ด้านการอบรมจิตใจ มีการทำวัตรสวดมนต์ และมีการอบรมตามหมวดหมู่ทุกวันไป การอบรมสมาธิให้เรียกประชุมตอนกลางคืนทุกวันไม่มีเว้น กำหนดเวลาราว 2 ทุ่ม. ฯ

ให้ทุกฝ่ายรักษาหน้าที่ของตนให้ดี การรักษา **ให้รักษาทั้งข้างหน้าข้างหลังให้รอบคอบทุกด้าน** (ตอนนี้พูดถึงการใช้น้ำไฟภายในวัด) ฯ

ที่กำชับเรื่องเหล่านี้ก็เพื่อความปลอดภัย และความสะดวกทั้งของหมู่, ของตน และตลอดจนสถานที่ เพราะขึ้นชื่อว่ามนุษย์แล้ว มันไว้ใจกันไม่ค่อยได้ หลวงพ่อไม่ได้กระหยิ่มในหัวใจเลยที่มีผู้คนมากมายมากราบไหว้มับ ๆ บางทีเห็นว่ามันมาเป็นไส้ศึกก็มี มาเพื่อเหตุก็มีมาเพื่อเป็นประโยชน์ตน และหวังทำลายประโยชน์คนอื่นก็มี ฯลฯ หลวงพ่อต้องระวังรักษาตัวอยู่เสมอไม่ไว้ใจเสมอและระลึกอยู่เสมอว่า **ถ้าไว้ใจคนจะจนใจตัว** เราอย่าพากันนอนใจในเรื่องนี้ถ้าเกิดประมาทจะพลาดพลั้ง ฯ

มีบางคนพูดฝากมาว่า **ท่านพ่อลีวัดอโศ. ท่านสบายละซี้ มีลูกศิษย์ลูกหาล้วนแต่มหาเศรษฐี!** เรามาเสียใจอยู่หน่อยว่ามันไม่ค่อยจริงอย่างเขาลือ บางคนได้ยินแต่เสียงลือ ก็เข้าใจผิดคิดว่าเราเป็น **'นักโกยเงิน'** ขอให้พวกเราพากันระวังให้ดี ๆ ให้ปลอดภัยไว้ก่อน อย่าหลงมนุษย์ เรื่องอย่างนี้มันเป็นภัย เมื่อมันนึกว่าหลวงพ่อร่ำรวย มันก็เพ่งเล็งดู ได้ท่าก็จะมาทำความยุ่งยากเดือดร้อนขึ้น ที่พูดมานี้เป็นเรื่อง **ทางโลก** ฯ

ทีนี้มาพูดเรื่อง **ธรรมะ** พูดกันตามจริงที่พวกเราอยู่กันใกล้ ๆ ไกล ๆ และมีจิตมุ่งดีอยากมาอบรมจิตใจของตน ๆ อุตส่าห์เสียสละกันมา โดยได้ยินได้ฟังว่าสถานที่นี้มีการอบรมจิตใจกันเคร่งครัด มุ่งบำเพ็ญความดีกันเป็นส่วนใหญ่ คำกล่าวอย่างนี้ก็เป็นชื่อดีของเรา ฉะนั้น ให้พวกเราในที่นี้ทำตัวให้เหมาะสมกับชื่อของเราไว้ ให้รักษาชื่อดีใส่กำมือไว้ อย่าให้รั่วไหล ได้ทั้งชื่อได้ทั้งความจริงเป็นดีแน่ อย่าดีแต่ชื่อแต่ตัวมันเซ่อ ! ฯ

เรื่อง **อวดอ้าง** เป็น **'อรหันต์'** นี่ก็เช่นกัน มันหลอกต้มได้จนกระทั่งพระเรา มันไปเชียงใหม่ว่าจะไปช่วยอาจารย์... สร้างวิหาร ผู้คนเชื่อถือร่วมทำบุญ พอได้เงินมากก็หาทางขยับขยายมาที่หัวหิน แล้วพาเงินเชิดไปเลย! คนโกงแบบนี้แกล้งทำอุบาย ทำเป็นเคร่งให้ผู้คนเลื่อมใส อย่างนี้มีอยู่บ่อย ๆ ที่ **จันตคาม** มีพระอยู่องค์หนึ่ง ผู้คนนับถือว่าเป็น **'พระอรหันต์'** คือท่านชอบนอนป่าช้า ชอบกินข้าวหนเดียว ชอบนั่งสมาธิ ชอบนอนตามดิน แสดงตัวว่าเป็น **อรหันต์** ข่าวลือไปไกลเหมือนกัน ทีนี้ก็มีผู้คนพากันไปกราบไหว้ แต่เมื่อเข้าไปเห็นในป่าช้ามีหมาอยู่ข้าง ๆ แกคลุกข้าวใส่ชาม คำหนึ่งเปิบข้าวใส่ปากตัวเอง อีกคำหนึ่งใส่ปากหมา เมื่อมีคนถาม แกก็ชักเรื่อง **'อนัตตา'** มาว่า ๆ คนกับ **หมา**ก็ไม่ผิดอะไรกัน กินด้วยกันก็ย่อมได้ ผู้คนเลยหมดศรัทธา ก็เลยเรียกหลวงพ่อองค์นั้นว่า **'อรหันต์หมา'** ไปฉิบ เรื่องอย่างนี้คือว่ามันทำเกินไปกว่าเรื่อง หลวงพ่อองค์นี้เมื่อเขานิมนต์ไปสวดก็ยังอุตส่าห์เอาหมาตัวนั้นไปด้วย แล้วก็ไม่ใช่หมาตัวผู้นะเป็นหมาตัวเมียเสียด้วย ทำอย่างนี้แล้วใคร ๆ ผู้รู้เขาจะไปนับถือท่านได้ ฯ

เรื่อง **"ชื่อเสียง"** ถ้าเราไม่ช่วยกันรักษา มันก็จะกลายเป็น **ชื่อเสีย** ฉะนั้น ให้พวกเราช่วยกันรักษาให้ดี ถ้ารักษาดีก็จะเกิดประโยชน์ได้ถึง 2 ประการ กล่าวคือ **1. เป็นการเผยแผ่พระศาสนา 2. เป็นเหตุให้เกิดความเชื่อความศรัทธา**

ที่ว่าเป็นการเผยแผ่ศาสนา ก็คือแสดงว่า ศาสนาเป็นของที่ดี ที่ผู้ปฏิบัติดีตามหลักย่อมได้รับผลดี พ้นทุกข์ได้จริง และเมื่อเขาเกิดศรัทธาความเชื่อแล้ว เขาก็จะได้มาขวนขวายแสวงหาความดีนั้น ๆ ใส่ตัวบ้างจึงความดีนั้นจะได้งอกงามต่อไป แต่คนบางคนก่อนจะเชื่อเขาจะต้องมาคลำดูความจริงเสียก่อนถ้าเห็นว่าไม่จริงก็หมดศรัทธาไป ฉะนั้นถ้าพวกเราไม่ร่วมกันรักษา ไม่ช่วยกันคนละไม้ละมือ ก็อาจเป็นเหตุให้ตัดรอนศรัทธาได้ ให้ช่วยกันรักษาชื่อเสียงดีไว้ ให้ทำกิจทำตัวให้ดีให้งาม นึกคิดอะไรให้มันยาว ๆ ทำอะไรให้มันยาว ๆ ไว้ ให้ตรองดูเหตุการณ์

ให้ท่องแท้ อย่างการกินข้าวของพวกพระเรา ข้าวจะเข้าปากก็ให้คิดยาว ๆ ให้คิดว่าข้าวนี้ชาวบ้านเขาได้มาด้วยวิธีใด? ก่อนสุกมีการเป็นมาอย่างไร? เช่นต้องหุงต้องหาต้องเก็บต้องเกี่ยว ต้องฝัด ต้องตำ ต้องปลูก ฯลฯ กว่าจะมาถึงบาตรเราต้องลำบากไม่ใช่น้อย ๆ เมื่อคิดได้เช่นนี้จะได้ไว้เตือนตนเองว่า **"เรากินข้าวเขา เราต้องทำตัวให้ดี"** ฯ

พวกคนที่เพ่งเล็งหลวงพ่อ มีอยู่ 2 แขนง

1. **แขนงสาธุ** คือพวกมุ่งมาอบรมบ่มนิสัยตน หวังจะได้ความดีจากเรา

2. **แขนงอิจฉา** แขนงนี้เห็นว่าเราดีกว่าเป็นไม่ได้ พยายามตัดรอนเราอยู่เรื่อย ถ้าพวกฆราวาสยังพอทำเนา มันย่อมเป็นไปตามธรรมดา แต่ยังมีพวกหัวโล้นห่มเหลืองด้วยกันอีกนี่ซี่ มันแย่! แต่ก็ไม่เห็นมันกล้าเอาจริง มันไม่กล้าทำตูมตามก็เพราะมันมียศมีลาภผูกคอ ถ้าทำพลาดมันก็แย่เหมือนกัน เคยมีโยมมาเล่าให้ฟังว่า **'สงสารหลวงพ่อจะถูกพวกเสือมันกิน'** ถามไปถามมาได้ความว่า **'เสือเหลือง'** เลยตอบไปว่า **'ไม่กลัวหรอก ไอ้พวกเสือกินหมาทั้งนั้น!'** ฯ

พวกฆราวาสที่มุ่งร้ายเราก็มีอยู่ 2 พวก คือ **พวกที่มุ่งร้ายพยายามให้เราเสื่อมเสียโดยประการต่าง ๆ** อีกพวกหนึ่งคือ **พวกหน้าไว้หลังหลอก ลับหลังนินทาต่อหน้ายกมือไหว้** ขอให้พวกเราที่เข้ามาประพฤติปฏิบัติด้วยความเลื่อมใสศรัทธาจริง ๆ โดยความมุ่งดีต่อตนเองและต่อศาสนาจงอย่าพากันประมาท.

อย่างเช่นเรามีเงินมากอย่านึกว่าเป็นสุข เพราะมันมีภัยอยู่ถึง 2 ด้าน คือ 1. เขาอาจมาเพ่งเล็งหวังเงินเรา หวังทำลายชีวิตเรา เพื่อแย่งเงินนั้นไป 2. มาเบียดเบียน มาขอใช้บ้าง มาขอกู้บ้าง มาขอยืมบ้าง ฯลฯ มาทำให้เรายุ่งยากไม่รู้จบสิ้น !

อย่านึกว่าเราทำดีแล้วจะปลอดภัยเสมอไป ให้ระวัง เพราะคนมันมีหลายใจ ให้พวกเราช่วยรักษา ช่วยระวังทุกผู้ทุกคน อย่าให้หลวงพ่อช่วยรักษาช่วยคุ้มครองเสียองค์เดียวแล้วเป็นพ้นภัย เพราะหลวงพ่อก็ไม่ใช่มีแปดหูแปดตาเมื่อไร

อย่านึกเป็นอื่น **ให้นึกว่าเรามาช่วยศาสนา อันเป็นของหาได้ยาก** การช่วยให้ช่วยด้วยความดี ช่วยโดยธรรมะ จะปลอดภัยและเป็นความดียิ่งกว่าช่วยเรื่องการอยู่การกินเสียอีก การช่วยด้วยความดีนี้ ดีทั้งตัวผู้ทำ และดีด้วยกันไปหมด . ฯ

'เชื่อใจคนจนใจตัว' หลวงพ่อนึกเสมออย่างนี้ว่า เวลาเขามากราบไหว้ ไม่คิดว่าเป็นดอกบัวมาเสมอไป บางทีนึกว่าเป็นขวานมาจามหัวเสียอีกด้วยซ้ำ บางทีหน้ามันอย่างหนึ่ง

พอหันกลับไปมันเป็นเสียอีกอย่างหนึ่งก็มี ฉะนั้น จึงไม่ยอมประมาท ขอให้พวกเราเป็นผู้รอบคอบระมัดระวัง จะปลอดภัย ฯ

หลวงพ่อชอบไปตามสถานที่ต่าง ๆ ก็มิใช่มุ่งไปเที่ยวหาความเพลิดเพลินอย่างเดียว แต่มุ่งไปหาวิชาพร้อมกันไปด้วย การจะได้วิชามาก็ขึ้นอยู่กับหลัก 3 ประการ กล่าวคือ เกิดจาก **การเห็น การฟัง และการคิด** ทั้งนี้โดย **การรู้จักใช้อินทรีย์ทั้งหกให้เป็นประโยชน์** เมื่อเราไปพบลัทธิธรรมเนียมของเขานั้นต่ำกว่าเรา เราก็ให้ประโยชน์แก่เขาบ้าง โดยการเทศนาอบรมให้เขาเดินทางถูกเสียใหม่ แต่เมื่อไปพบคนใดสิ่งใดที่ **เห็นด้วยตา-ฟังด้วยหู-และเชื่อด้วยใจแล้ว** เห็นว่าของเขาหรือของเราดีจริง ก็จำเอาสิ่งที่ดี ๆ นั้นมาใช้ต่อไป. ฯ

เมื่อใจมุ่งจะทำประโยชน์แก่พระศาสนาแล้ว เราก็ทำความดีมันเรื่อยไป ไม่ว่าจะเป็นในสถานที่ต่ำหรือสูงจะอยู่จะไปก็คิดนึกแต่ประโยชน์เสมอ แต่เรื่องมรรยาท คือ การทำความดีให้แก่คนต่ำคนสูงนั้น ต้องแล้วแต่เหตุการณ์ เราคิดว่าศาสนามิใช่เป็นของบ้าน ของวัด หรือของเมืองใดเมืองหนึ่งโดยเฉพาะ แต่ศาสนาเป็นสิ่งที่ต่อประโยชน์ได้ทั่วกันไปหมด คือเป็นสมบัติของชาติเป็นสมบัติของโลก เมื่อมีการขยายหรือเผยแพร่ความดีของพระศาสนาออกไปได้ไกลเท่าไรก็ยิ่งดีเท่านั้น ฯ

เรามุ่งดี คือปฏิบัติมาอย่างนี้ก็ยังไม่วายถูกเขาติ ที่เขาติก็เพราะเขาคงจะไม่รู้เรื่อง เมื่อเร็ว ๆ นี้วันที่ 20 เมษายน ได้ไปพูดสนทนากับพระยา... มา แต่เราก็ไม่กล้าไปรุนแรงกับเขานัก การติของเขาโดยสรุปก็คือเขาว่า **'ท่านอาจารย์มัวไปยุ่งกับพวกญาติโยมมากเหลือเกินแล้วการปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์จะทำได้อย่างไร?'** เราพูดตอบ ก็อาศัยความจริงโดยซักให้แน่ว่า **'เจ้าคุณว่ายังไง'** เขาตอบว่า **'สอนคนให้ไปนิพพานซี อย่าไปยุ่งกับคนมากนัก'** หลวงพ่อเลยบอกว่า **'อาตมาก็ชอบสอนคนให้ไปนิพพาน, แต่มันยาก ชอบน่ะชอบ แต่อาตมาไม่เอา ถ้าเราเอาอย่างว่า เรามันจะบ้า! เจ้าคุณไปปลูกข้าวเมื่อมันได้ที่สุกเหลืองดี แล้วจะไปเก็บเกี่ยวเอาแต่ข้าวสารมาอย่างเดียวได้ไหม? ไม่ต้องเอาอย่างอื่น? อาตมาเอาทุกอย่าง ใครจะว่าบ้าช่างมัน หอบมันมาทั้งต้นเลย เพราะประโยชน์มันมีหลาย ได้ฟางก็เอามาไว้ให้ควายกินหรือขายหรือเอาไปทำเชื้อเพลิงก็ยังได้ ได้แกลบได้รำก็เอาไว้ให้หมูกิน!'** แกเลยรับว่า **'จริง! จริง!'** แล้วเงียบไป ฯ

คนเรานั้นมีหลายอย่าง บางคนเหมือนหมู บางคนเหมือนไก่ บางคนเหมือนควาย และบางคนก็เหมือนคน ผู้ใดเหมือนคนเราจึงจะให้กินข้าว แม้แต่คนนั้นก็ยังมีหลายพวก บางคนกินข้าวที่หนึ่ง บางคนกินข้าวที่สอง และบางคนก็กินข้าวแดงเลย! ฯ

คนส่วนมากมักชอบเพ่งโทษคนอื่น อวดดีกันไปต่าง ๆ แต่ผลที่สุดก็มักจะหลังติดฝาทั้งนั้น หมายถึงคนที่เพ่งเรามีหลายพวก เขาคอยจับผิดเวลา คลำ ๆ ไป อย่างนั้นเหมือน 'ตาบอดลำช้าง' เรานึกอยู่เสมอว่า 'เราเป็นผู้มีภัย แต่ไม่กลัวมัน จะอยู่ จะหนี หรือจะตายเราไม่กังวล เป็นห่วงแต่พวกลูกศิษย์เท่านั้น ถ้าหลวงพ่อไม่อยู่ กลัวลูกศิษย์จะรักษาสมบัติหลวงพ่อไว้ไม่ได้' ฯ

ถ้าไม่สามารถในการ คิด-พูด-ทำ ก็อย่าไปแสดงเข้า จะทำอะไร จงมองให้ทั่ว ทำตัวให้ดี สมเกียรติ เมื่อทำดีได้ก็จะสบาย กล่าวคือ

1. ทำให้หมู่พวกพากันเจริญยืดยาวต่อไป

2. เป็นการรักษาเกียรติของวัด ของศาสนา และ 3. พวกเราก็จะเจริญร่มเย็นเป็นสุขโดยทั่วถึงกัน ฯ

ถ้าเขามาเตะลูกหลวงพ่อก็อย่าไปดัด ให้เขาเตะดีกว่า แล้วอย่าไปกลัวเรื่องปากเตะถ้าตีนมันเตะก็หลบ ๆ เอาหน่อย

คาถากันเขาเตะก็คือ 'เขาจะเตะเขาจะว่าก็ยอม อย่าตอบ ให้หมอบลง ๆ ทำเหมือนล้มหงาย แต่งอเข่าไว้นะ พอได้ทีเหมาะ ๆ จึงพุ่งเข้าใส่' ฯ

ถ้าเตะเขา ไม่ค่อยมาก เมื่อเห็นเขายกตีนมับ ให้หาทางเอาตีนเขานั่นแหละเตะมันเขาพูดอะไรกับเขา เราก็เอาคำพูดของเขาคล้องคอมันกลับไป แต่ต้องเข้าใจแปลความให้ดีเสียก่อนนะ มันก็จะหมดท่าไปเอง ฯ

เขาเคยถามว่า **อวิชชาเป็นเหตุให้เกิดความคิดจึงควรนับว่าเป็นสิ่งที่ดี เพราะคนเราถ้าไม่คิดมักจะฉลาดไปได้อย่างไร? อาจารย์มัวแต่ให้นั่งนิ่งสงบไม่ให้คิด จะดีได้อย่างไร?'** ก็ตอบเขาไปว่า 'ไม่ต้องพูดถึงอวิชชาหรอกคุณ พูดกันง่าย ๆ ดีกว่า เมื่อเล็ก ๆ คุณเรียนหนังสือก็เริ่มต้นตรงสะกดตัวหนังสือ เช่น ก สระ า อ่านว่า กา, ก สระ อี อ่านว่า กี, ก สระ โ อ่านว่า โก, จนคุณเรียนสำเร็จรู้แล้ว ก สระ โ เป็น โก ตอนนี้คุณอยู่ที่กรุงเทพฯ แล้วก็ลองทิ้งเสีย ทีนี้คุณไปจันทบุรี คุณไปพบ โก คุณก็ย่อมอ่านได้ทันทีว่า โก โดยไม่ต้องคิดใช่ไหม? เพราะรู้อยู่แล้วนี่ **ผู้รู้จริงมันจะต้องคิดทำไม? ผู้รู้ไม่จริงต่างหาก มันจึงต้องคิด'** ฯ

เอาคำพูดของเขานั่นแหละ กลับไปคล้องคอมัน บางทีเกิดประโยชน์ ทำให้เขาเกิดศรัทธาไปเอง

จะเตะเขาต้องให้เกิดประโยชน์ เขาจะเตะเราต้องอย่าให้เสียท่า ถ้าไม่เกิดประโยชน์อย่าไปยุ่งอยู่เฉย ๆ ดีกว่า ฯ

หลวงพ่อเคยโดนมามาก ตั้งแต่พรรษาห้า เดี๋ยวนี้ก็ยังถูกอยู่ ขุนประเสริฐ ฯ เคยมาขอไปเขียน แต่ไม่อยากเล่า

การที่เรามาทรมานช่วยเหลือกันทุกวันนี้ ถ้าเป็นสิ่งที่สึกหรอได้ก็คงสึกถึงสันมีดแล้ว ฯ

การอันใดจะเป็นประโยชน์แก่พระศาสนา และแก่ตัวแล้ว ให้ทำไปแต่อย่าประมาท

ของดีบางทีก็เป็นภัย

เรื่องเช่นนี้ของมนุษย์มันมีประจำโลก เราไม่เสียใจหรอก มิใช่เป็นแต่กับเรา มันเป็นไปในทางโลกก็ไม่เท่าไร แต่ถ้ามาจากทางพระใหญ่ ๆ โต ๆ แล้วก็แย่หน่อย น่าทุเรศ!

ให้ตั้งใจมีสติสตังระวังตัว ปฏิบัติตัวให้ก้าวหน้า ให้ตั้งอยู่ในความไม่ประมาท จะปลอดภัย. ฯ

ให้พากันแต่งตาให้มาก ๆ ทางเบื้องต่ำก็แต่งเล็บเท้าให้เหมือนตา เบื้องบนก็มีที่แต่งแยะ แต่งตาที่เล็บมือ แต่งตาในหู ในจมูก ริมฝีปาก แต่งให้มันเป็นตาไปรอบทิศ จะได้รับความสว่างไสวปลอดภัยทุกเมื่อ เมื่อมีหูตาทั่วหมดคงจะดีมาก เหมือน **'ท้าวพันตา'** ทางจังหวัดอุบลฯ ที่ท่านได้ชื่อนี้ก็เพราะท่านเป็นคนรอบคอบ ชาวบ้านจึงนับถือ ท่านได้ปกปักรักษาผู้คนชาวบ้านเป็นพัน ๆ คนมิให้มีโพยภัย ชาวอุบลฯ นับถือมาก ฯ

มีตาแล้วต้องรู้จักใช้ตา ลืมไม่หลับ หลับไม่ลืมก็แย่ ให้รู้จักการปิดเปิด.

การอันใดควรทำโง่ ควรทำฉลาด ให้รู้จักปรับปรุงให้เหมาะ อย่าให้ผิดกาละเทศะ ฯ

ขอเตือนพระเณรที่มาจากหลาย ๆ ทาง มีบางอย่างยังไม่เรียบร้อย.

1. ข้อที่พิถีพิถันมาก คือ เรื่องเกี่ยวกับการเงินขออย่าไปเกี่ยวข้องมากนัก อย่าให้เกินควร เช่น การขอเงินจากญาติโยม มันเป็นการเสียมรรยาท ว่ากันตามวิสัยแล้ว ท่านให้บอกกล่าวครูบาอาจารย์ให้ทราบเสียก่อน ว่าจำเป็นหรือไม่

2. การไปบ้านไปตลาด ให้ระวังรักษาหน่อย เมื่อปี 2500 มีพระบางองค์นำเงินใส่กระเป๋าไปกินกาแฟที่ตลาด มันแย่หน่อยเรื่องอย่างนี้!

วัดนี้พระเก็บเงินเอาไว้ใช้เองไม่มี หากมีขึ้นเป็นไม่ได้ เพราะหมู่คณะนี้ลัทธินี้ยอมเสียสละไม่นิยม เราต้องการอยู่เย็นเป็นสุขด้วยปัจจัยสี่เท่านั้น มิได้อยู่เพื่อร่ำเพื่อรวยเพื่อมั่งเพื่อมี เพื่อซื้อเพื่อขาย ขอเตือนพระเณรอย่าละเมิด ถ้ารู้จะจัดการทันทีภายใน 10 ชั่วโมง หรือ 24 ชั่วโมง

วิชาวิมุติ

1. **การรักษาศีลอุโบสถ** กล่าวตามมรรยาทของผู้ปฏิบัติมี 3 ชนิด คือ 1. ปกติอุโบสถ 2. ปาฏิหาริยอุโบสถ 3. ปฏิชาคริยอุโบสถ ทั้งนี้ขึ้นอยู่แก่ศรัทธาของผู้ถือศีลเอง

ผู้มีศรัทธาต่ำโดยมีกิจธุระการงานมาก จะถือแค่ปกติอุโบสถก็ได้ คือมาประพฤติบำเพ็ญพรหมจรรย์มิได้ขาด ในวัน 7 ค่ำ 8 ค่ำ และวัน 14 ค่ำ 15 ค่ำ อย่างนี้เรียกว่า **"ปกติอุโบสถ"** ฯ

"ปาฏิหาริยอุโบสถ" คือผู้ถือศีลเพิ่มวันขึ้น อย่างต่ำตั้งแต่ 3 วัน 7 วัน ไปจน 3 เดือน หรือตลอดปี เมื่อเพิ่มวันขึ้นก็จะเกิดมีปาฏิหาริย์ หรืออำนาจเพิ่มขึ้นตามส่วน กิเลสมันก็จะกลัวหรือหวาดเสียว ไม่กล้ามารบกวนมาก คล้ายกับบ้านเรามีคนอยู่หลายคน พวกโจรมันก็ท้อใจ เกิดความกลัวไม่กล้ามารังแกฯ

"ปฏิชาคริยอุโบสถ" การถืออุโบสถชนิดนี้ใกล้ต่ออริยธรรมยิ่งขึ้น คือผู้ถือต้องสมาทานธุดงควัตรข้อใดข้อหนึ่ง เช่น การกินอาหารมื้อเดียว อยู่ป่าช้า อยู่ที่แจ้ง หรือไม่นอนเป็นต้น แล้วมาสมาทานสมณธรรม คือมาบำเพ็ญสมถกรรมฐาน, วิปัสสนากรรมฐาน ก็จะเป็นเหตุทำใจของผู้ถือให้ได้รับความสบาย ความสว่างไสวขึ้น นับว่าเป็นอุโบสถพิเศษ ผู้ถือปฏิบัติจะบำเพ็ญอย่างต่ำอย่างสูงก็แล้วแต่กำลังศรัทธา คือจะรักษามากวันหรือน้อยวันดังกล่าวข้างต้นได้ แต่นับว่าเป็นของสูงของวิเศษยิ่งกว่าการถืออุโบสถธรรมดา อยู่ในเพศฆราวาสรักษาได้ก็สูงกว่าเขา อยู่ในสงฆ์รักษาได้ก็เป็นการบวชที่สูงกว่าธรรมดาฯ

2. ผู้มารักษาศีลอุโบสถมาประพฤติปฏิบัติในทางชอบ ไม่ประมาท ชื่อว่าเป็นผู้มาดำเนินตามรอยพระบาทพระพุทธองค์ เมื่อได้เห็นทุกข์ภัยในโลกมาแล้ว มุ่งบากบั่นปฏิบัติตนไม่เห็นแก่ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ตั้งจิตมุ่งมรรคผลนิพพาน เรียกได้ว่าถือพรหมจรรย์พิเศษ ย่อมชื่อว่า "อภิชาตบุตร"ฯ

3. **"สมณธรรม"** เป็นเครื่องประดับของนักบวช **"กัลยาณธรรม"** เป็นเครื่องประดับของฆราวาส บุญกุศลที่สร้างถือเป็นความดี ส่วนหนึ่งเป็นความดีสามัญ เช่นการทำไร่ นา หากินโดยทางสุจริต เป็นความดีสามัญ ส่วนความดีพิเศษเป็นเรื่องต้องขวนขวาย เช่นคนมีความรู้

พิเศษ มีวิชาประกอบ รู้จักวิธีหาปุ๋ยมาใส่ทำให้ไร่ นา นั้น ๆ เจริญผิดธรรมดา ผลน้อยก็จะกลายเป็นได้ผลมาก เจริญมากขึ้น ในทางบุญก็เช่นกัน ส่วนมากที่ทำตาม ๆ กันก็เป็นบุญธรรมดาไม่สามารถแตกกิ่งก้านได้ **เมื่อต้องการบุญมาก ๆ ก็ย่อมต้องอาศัยการฝึก ให้มากจนเกิดวิชาฯ**

4. การจะได้วิชาต้องยึดถือตามหลักที่นักปราชญ์ท่านได้แสดงไว้ เริ่มต้นที่ปฐมวิชา คือการสดับตรับฟัง ดูแบบแผนตำรา ท่องบ่น จดจำ เรียนความรู้ความคิดของคนอื่น ๆ เช่น มาสดับฟังธรรมเทศนา ก็ย่อมเกิดความรู้ความเข้าใจขึ้นได้ นี่เรียกว่า **สุตมยปัญญา** นับเป็นปฐมวิชา ต้องหมั่นเรียนอยู่เสมอ ถึงวันพระวันเจ้าก็หมั่นมาฟังเทศน์ ดูเขาเทศน์เขาทำอย่างไร? เขาเทศน์อย่างไร? เทศน์ว่าอะไร? มารับทราบและจดจำเอาไปประดับสติปัญญา สิ่งที่ไม่เคยพบเห็นก็จะได้เห็นได้รู้ ถึงแม้จะเป็นคนต่ำต้อยมาก่อนก็จะสูงขึ้นได้โดยลำดับ ฯ **จินตามยปัญญา** เป็นวิชาขั้นกลาง เกิดจากการคิดใคร่ครวญไตร่ตรองในสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ถ้าไม่หมั่นคิดหมั่นตรองปัญญาก็ไม่เกิด เมื่อไม่รู้ก็ให้ไต่ถามครูบาอาจารย์ผู้รู้ให้เข้าใจฯ **ภาวนามยปัญญา** เป็นวิชาของผู้ใหญ่ เป็นปัญญาที่เกิดจากภาวนา คือ จะต้องฝึกฝนอบรมตามที่ได้สดับตรับฟังและตริตรองมาดีแล้ว เพราะถ้าไม่เคยฟังไม่เคยคิดแล้ว จะมีความรู้ความเห็นปรุโปร่งไปไม่ได้ ผู้มีปัญญาเขาได้ยินได้ฟังอะไรมา เขาย่อมไม่เชื่อหรือปฏิเสธทันที ไม่ถือเป็นของจริง ไม่ปฏิเสธว่าเป็นของไม่จริง ไม่ถือว่าสิ่งนั้น ๆ ดีหรือชั่วโดยไม่คิดไตร่ตรองเสียก่อน ฉะนั้นสิ่งใดที่เราพบเห็นแต่ไม่เข้าใจไม่ทราบเรื่องของมัน ก็อย่ารีบปฏิเสธ และอย่ารับว่าเป็นของดีของชั่ว ให้ทำความรู้ให้เกิดในตัวเองเสียก่อน เช่นเมื่อฟังมาแล้วต้องคิด คิดแล้วต้องฟังประกอบกันอยู่เสมอจนรู้ผิดรู้ชอบ ทุกสิ่งทุกอย่างที่มาฟังเทศน์ไปนั้นอย่าให้รีบเชื่อว่าเป็นความจริง ให้นำไปไตร่ตรองให้เห็นถูกต้องเสียก่อนจึงค่อยจดจำเอาไปใช้ฯ

5. ตามเรื่องที่เคยเล่าให้ฟัง คือมักจะมีข่าวว่าพระอรหันต์เกิดขึ้นที่โน่นที่นี่ ท่านเก่งในวิชาการต่าง ๆ พวกโยมก็มักจะตื่นข่าววิ่งเต้นไปหา บางทีก็ขายขี้หน้ากลับมา บางทีก็มีเรื่องพระศรีอาริย์เกิดขึ้น แยะไปหมด เมื่อปี 2500 พวกโยมก็พากันตื่นเต้น ลงทุนลงแรงไปหาไปกราบไหว้ จนหลังแอ่นไปตาม ๆ กัน นี่เป็นลักษณะไม่ไตร่ตรองเสียก่อน ขายขี้หน้าจริง ๆ บางทีไปหาพระอรหันต์ตามที่เขาลือกัน ไปเห็นกิริยามารยาทผิด ๆ ก็หมดศรัทธา เป็นการเสียเวลาเปล่า ๆ ฯ

6. ถ้าเขาบอกเรื่องอะไรดีหรือไม่ดีอย่างนั้นอย่างนี้ ต้องตริตรองดู หรือไล่เลียงถามผู้รู้เสียก่อน ถ้าไม่รู้แน่ก็ไปฟังดู ไปดูให้เห็น ไปสำเหนียกให้แจ่มแจ้งแล้วตรึกตรองดู ถ้าเห็นว่าไม่จริงไม่ดีก็ถอนตัวออก อย่างนี้เรียกว่า "จินตามยปัญญา" เป็นวิชาอันดับสองของพุทธศาสนาถัดจาก "สุตมยปัญญา"ฯ

7. "ภาวนามยปัญญา" เป็นอีกวิชาหนึ่งที่เลิศมาก เป็นวิชาของผู้ใหญ่เรียก "สมถภาวนา" อย่างหนึ่ง และ "วิปัสสนาภาวนา" อีกอย่างหนึ่ง เป็นวิชาเกิดจากการปฏิบัติ ไม่ต้องทำไม่ต้องคิดไปอื่น มาทำจิตให้หมดนิวรณ์ ทำใจเป็นหนึ่ง ทำใจตั้งมั่นเป็นสัมมาสมาธิ เป็นวิชาข้ามโลก ไม่ต้องเดินตามดิน ตามน้ำ ตามบก ยกตนขึ้นเหนือนภากาศเลยทีเดียว เป็นการทำจิตทำใจให้เกิดวิชาขึ้น วิชาจะเกิดได้อย่างไร? ก็คืออย่าเอาวิชา 2 อย่างแรกมาเกี่ยวข้อง "วิตกวิจาร" ตัดให้หมด อย่าให้มาติดในดวงจิต ถ้าเอาสุตมยปัญญามาเกี่ยวข้องในการเจริญภาวนา หรือเอาจินตามยปัญญามาอยู่ในใจก็ไม่ได้วิชาพิเศษนี้ เมื่อตัดทิ้งได้ จิตก็จะเหลือแต่ตามธรรมชาติของมัน ความยุ่งเหยิงหายไป นิวรณ์ก็หายไป นิวรณ์มันก็เกิดจากตรึกตรองนั่นเองฯ

8. ให้ตั้งจิตสงบนิ่งมุ่งเฉพาะภาวนา ดวงจิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิมีผลก่ายกอง เมื่อกายใจสงบก็จะมีผลขึ้น 2 อย่าง คือ 1. กายเยือกเย็นเป็นสุข ใจสบาย ปลอดโปร่งไม่วุ่นวาย 2. ยังแสงสว่างให้เกิดในดวงจิต เมื่อเป็นเช่นนี้ก็จะยังความสุขความสบายให้เกิดขึ้น อันเป็นที่ปรารถนาของทุกๆ คน ผู้ปฏิบัติจิตได้ตามนี้ก็จะเป็นผู้มี**อธิจิต** สามารถทำลายนิวรณ์ 5 อย่าง คือ "กามฉันทะ" ความรักใคร่พอใจหมกมุ่นในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ "พยาบาท" ความเคียดแค้นปองร้ายผูกใจเจ็บ "ถีนมิทธะ" ความที่จิตหดหู่เคลิบเคลิ้มง่วงงุน "อุทธัจจะกุกกุจจะ" ความฟุ้งซ่านรำคาญพลุ่งพล่านใจ และ "วิจิกิจฉา" ความลังเลไม่ตกลงใจได้ฯ

9. เมื่อนิวรณ์สิ้นไป ดวงจิตก็จะตั้งมั่นในเอกัคคตารมณ์ ภาวนา "พุทโธ" ก็อยู่ในพุทโธ มากำหนดลมหายใจก็อยู่ที่ลมหายใจ จิตไม่วอกแวกไปอื่น จิตจะวิเวกไม่กังวล เกิดความสุขความสบาย เกิดกำลังใจในตัวเอง

10. เมื่อลมไม่พัด แสงไฟก็ย่อมสว่างไสว ถ้าลมพัด ไฟนั้นก็จะสว่างเป็นที่ๆ ไป เปรียบได้กับจิตที่ตั้งเที่ยงไม่เอียงไปตามสัญญาอดีตอนาคต ตั้งมั่นอยู่แต่ในปัจจุบันก็ย่อมจะเกิดแสงสว่าง เกิดปัญญาพิเศษขึ้น ปัญญาพิเศษนี้ไม่มีครูบาอาจารย์มาสอนให้เกิดขึ้นได้ จะต้องปฏิบัติเอง ให้เกิดการรู้แจ้งเห็นจริงด้วยตนเองฯ

11. "**วิปัสสนาวิชา**" จะเกิดขึ้นเฉพาะในจิตของผู้ทำเอง ช่วยกันไม่ได้ เมื่อจิตตั้งเที่ยง นิวรณ์หมดไป ก็จะเกิดฌานต่างๆ คือ "ปฐมฌาน" เป็นฌานประกอบด้วยองค์ 5 คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา เมื่อละวิตกวิจารออกจะเหลืออยู่แต่ "ปีติ สุข เอกัคคตา" เป็น "ทุติยฌาน" แล้วละปีติเสียเหลืออยู่แต่ "สุข" กับ "เอกัคคตา" ก็เป็น "ตติยฌาน" แล้วละ "สุข" เสียได้อีก ก็จะเหลือแต่ "เอกัคคตา" คือมีอยู่แต่อารมณ์เดียว เป็น "จตุตถฌาน" ตามลำดับไปดังนี้ฯ

12. คนเราเมื่อเกิดวิชาชนิดนี้ ก็จะทำอาสวะกิเลสของตนสิ้นไป วิชานี้ถือเป็นวิชาชั้นสูง ทำให้เห็นทุกข์จริง เห็นสมุทัย เห็นนิโรธ เห็นมรรคจริงไปหมด สามารถแลเห็นผลคือโลกุตรกุศล และสามารถยกตนให้พ้นจากสังสารวัฏไปสู่ที่หมาย คือ **วิมุติธรรม** ได้ในที่สุดฯ

13. ผู้ใดมาอบรมตัวเอง มาปฏิบัติสมาธิขึ้น ก็จะเกิดปัญญาขึ้นในตนโดยเฉพาะ ผู้นั้นก็จะทำจิตตนให้พ้นจากอาสวะทั้งปวง มีทางพ้นจากวัฏสงสาร ทำจิตสันดานขึ้นถึงธรรมวิเศษได้ ฉะนั้นผู้ใดมีสมาธิ มีปัญญา ก็ย่อมจะขึ้นถึงนิพพานธรรม พ้นจากทุกข์ทั้งปวง และฯ

พระบุญกู้ อนุวฒฺฑโน บันทึก

ธรรมสังเวคกถา

30 สิงหาคม 2503
(บันทึกโดย พระบุญกู้ อนุวฑฺฒโน)

นโม ตสฺส ภควโต อรหโต สมฺมาสมฺพุทฺธสฺส

"อนิจฺจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ เตสํ วูปสโม สุโข"

ณ โอกาสนี้ จะได้แสดงถึงเรื่องอวสานแห่งความเป็นไปของเวไนยสัตว์ ซึ่งปวงชนทั้งหลายที่นิยมกันมาเป็นประเพณีกันนั้น บางท่านอาจจะไม่เข้าใจความมุ่งหมายในการกระทำของตนเอง **การกระทำทั้งหมดที่เนื่องด้วยลัทธิของพระพุทธศาสนานั้น ย่อมมีความมุ่งหมายทั้งนั้น ถ้าไม่มีผู้เข้าใจกันแล้ว ก็จะพากันทำไปโดยไม่มีเหตุผล** สักแต่ทำตาม ๆ กันเท่านั้น ก็กลายตัวเป็นอย่างอื่น ก็จะเป็นผู้ที่ห่างจากธรรมะอันมีมูลความจริง ทิ้งผลประโยชน์อันควรได้ควรถึงไปเสียเปล่า ก็จะเป็นการโง่เขลาในลัทธิธรรมเนียมนั้นเสีย

ฉะนั้น ในที่นี้ จึงจะแสดงถึงเรื่อง**อวสานแห่งชีวิต** คือการกระทำฌาปนกิจนี้ เมื่อนำศพไปตั้งไว้หน้าเมรุแล้ว ก็นิมนต์พระสงค์ 4 รูป ไปบังสุกุลนั้น มีความหมายอย่างไร ข้อนี้หมายความว่า ธาตุทั้งสี่แตกแยกกันไปแล้วคนละทิศละทาง ไม่มีหวังจะกลับมาทรงอยู่ตามเดิมได้แล้ว อีกนัยหนึ่งพระสงฆ์ที่ได้เปล่งวาจาออกมาว่า **"อนิจฺจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ เตสํ วูปสโม สุโข"** ดังนี้ ธรรมะคำที่กล่าวนั้นย่อมมีความหมายทั้งสิ้น คือท่านแสดงความเมตตาตน และผู้ที่มรณะไปนั้น และท่านที่มาร่วมในงาน เพื่อให้เป็นมหากุศล จะได้ส่งวิบากผลไปให้แก่ผู้ที่วายชนม์ไปแล้วนั้น

ที่พระองค์แสดงไว้แล้วนั้น **คือให้ธรรมเป็นทาน ย่อมชนะทานทั้งปวง** ดังนี้ แต่โดยมากมักไม่รู้ความจริงกันเสีย จึงทำให้ประโยชน์ในประเพณีนี้เสียไปโดยไม่รู้ ฉะนั้นบัดนี้จึงจะได้นำข้อธรรมะ ที่ได้ยกขึ้นไว้ในเบื้องต้นว่า **"อนิจฺจา วต สงฺขารา อุปฺปาทวยธมฺมิโน อุปฺปชฺชิตฺวา นิรุชฺฌนฺติ เตสํ วูปสโม สุโข"** แปลใจความว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมแปรปรวนไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมสิ้นไป ดับไป ไม่คงที่ บุคคลใดมารู้เท่า

ทันในสังขารทั้งหลายเหล่านั้น ไม่ยึดมั่นว่าเป็นจริงเป็นจัง บุคคลผู้นั้นจะถึงความสุขและเบาใจอย่างยิ่งในตน

สรุปรวมยอดทั้งหมดก็คือ สิ่งทั้งปวงเกิดแล้วในเบื้องต้น แปรปรวนในท่ามกลาง ดับไปในที่สุด ใครต้องการบรรเทาทุกข์ให้น้อยลง หรือความหลุดพ้นจากทุกข์ จงเพ่งพิจารณาดูสังขาร ที่ปรากฏอยู่ในโลกนี้

อธิบายคำว่า "สังขาร" นั้น จำแนกออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. สังขารโลก ซึ่งมีประจำอยู่แก่ปวงชนทั่วๆ ไป
2. สังขารธรรม ซึ่งมีประจำอยู่ในตัวของบุคคลทุกรูปทุกนาม

สังขารโลกนั้นคือ มนุษย์ทั้งหลายปรุงแต่งเสกสรรค์ขึ้น ทั้งคุณภาพของบุคคลและข้าวของ เช่น มียศ คนหนึ่งอาจมีหลายชั้น มีลาภ ทรัพย์สินเงินทอง บริษัท บริวารทั้งปวงซึ่งตนได้สะสมขึ้นไว้ มีสรรเสริญเยินยอ อันเป็นที่พอใจของมนุษย์ ซึ่งมีความจริงบ้าง ไม่มีความจริงบ้าง และความสุขอันเกิดจากความบำรุงบำเรอสรีระร่างกายให้ปราศจากโรคภัย ธรรมทั้งหลาย 4 ประการนี้ เป็นฝ่ายที่ปวงชนปรารถนาอย่างยิ่ง บางคนอาจไม่เคยนึกเลยว่ามันจะเกิดผลร้ายให้แก่เรา ฉะนั้นจึงเป็นเหตุให้เพลิดเพลินลุ่มหลงจมอยู่ ที่ทางพระท่านเรียกว่า **อวิชชาโมหะ** เมื่อเป็นเช่นนี้ สิ่งที่ตรงกันข้าม ก็ต้องลามมาถึงวันหนึ่งจนได้ เช่น มียศ เสื่อมยศ มีลาภ เสื่อมลาภ เคยถูกสรรเสริญกลับกลายเป็นเรื่องนินทา เคยมีความสุขจากทรัพย์สมบัติกลายเป็นคนอัตคัดขาดแคลน ฝืดเคืองทุกข์ร้อนต่าง ๆ ฉะนั้นสังขารทั้งหลายเหล่านี้ พระองค์จึงได้ตรัสว่าเป็นของไม่แน่ เกิดขึ้น แปรปรวน ดับไปเป็นธรรมดาของเขา พวกเราควรจะหาทางปลดเปลื้องให้เบาบางออกจากสังขารโลก ตนของตนก็จะกลายตัวเป็นคนเบาใจขึ้นได้อย่างหนึ่ง

ประเภทที่สอง ท่านเรียกว่า **สังขารธรรม** คือ บุญกรรมแต่งให้มาแต่บุริมชาติ (พรหมลิขิต) เช่นบางคนเกิดมาย่อมไม่เหมือนกันก็เพราะบุญกรรมแต่งให้มาเกิด จึงเรียกได้ว่า ตัวของคนเราคนหนึ่งเป็นตัวสังขารธรรม จำแนกออกได้ 3 ประการ คือ **ธาตุ ขันธ์ อายตนะ** รวมแล้วได้แก่สกลกายของเราทุกคน คือส่วนใดแข็ง มีกระดูกเป็นต้น ท่านเรียกว่า **ธาตุดิน** ส่วนใดเหลว มีโลหิตเป็นต้น ท่านเรียกว่า**ธาตุน้ำ** ส่วนใดอบอุ่นในสรีระร่างกายท่านเรียกว่า **ธาตุไฟ** ส่วนใดพัดไปมา ท่านเรียกว่า**ธาตุลม** ช่องว่างในร่างกายทั้งหมด ท่านเรียกว่า **อากาศธาตุ** ความรู้สึกที่แทรกอยู่ในธาตุนี้ ท่านเรียกว่า**วิญญาณธาตุ** สิ่งทั้งหมดที่กล่าวมานี้ จะดีหรือชั่ว จะสุขหรือทุกข์ จะเลวหรือประณีต สำเร็จมาจากบุญกรรม เพราะเราจะมาเสกสรรค์แต่งเอาไม่ได้ตามชอบใจของเรา นี่ส่วนหนึ่ง

ขันธ์ ได้แก่ประเภท เป็นกลุ่ม เป็นก้อน เป็นกอง **ที่ตั้งขึ้นชั่วขณะหนึ่ง ครู่หนึ่ง** ก็เสื่อมไป ดับไป ที่ท่านเรียกว่า **ขันธ์ห้า** คือ**รูป** ร่างกายของเราทุกคน **เวทนา** อันเกิดขึ้นจากความพอใจและไม่พอใจ สุขบ้าง ทุกข์บ้าง เป็นธรรมดา **สัญญา** ความจำได้หมายรู้ในพัสดุต่าง ๆ ซึ่งมีอยู่ในโลก **สังขาร** ความคิดปรุงแต่งในทางจิต ผิดบ้างถูกบ้าง ดีบ้างชั่วบ้าง **วิญ-ญาณ** ความรู้แจ้ง อันบังเกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย จิต สิ่งทั้งหลายที่กล่าวมานี้ท่านเรียกว่า ขันธ์ห้า สรุปรวมลงก็คือ กายกับใจ ย่อมสำเร็จมาจากบุญกรรมทั้งสิ้น (ทางพระท่านเรียกว่านิสัยหรืออนุสัย)

อีกแผนกหนึ่ง คือ **อายตนะ** ได้แก่ตา เป็นคู่กับรูป หูเป็นคู่กับเสียง จมูกเป็นคู่กับกลิ่น ลิ้นเป็นคู่กับรส กายเป็นคู่กับสัมผัส ใจเป็นคู่กับอารมณ์ สิ่งทั้งหลายเหล่านี้ท่านเรียกว่า เป็นส่วนสังขารธรรม

สังขาร ทั้ง 2 ประการ คือสังขารโลกก็ดี สังขารธรรมก็ดี มีลักษณะเสมอภาคกันหมด เช่นเกิดขึ้นแล้วแปรปรวน หวั่นไหว เสื่อมสิ้นไปโดยธรรมชาติ หากใครได้อบรมจิตใจให้เกิดปัญญา ก็สามารถจะผ่านพ้น ปลีกตัวออกจากสังขารเสียได้ ก็จะไม่รู้จักตายจักเกิด ตัวที่ไม่เกิดไม่ตายนั้น เป็นตัว**วิสังขาร** แต่สังขารห่อหุ้มไว้ ตนไม่มีกำลังเบ่งตัว จึงไม่สามารถที่จะกระเทาะเปลือก คือ**อวิชชา** ออกจากใจได้ เหมือนลูกไก่ที่อ่อน ไม่สามารถจะเบ่งตัวกระเทาะเปลือกของตนออกมาได้ ก็จะนอนจมอยู่ในที่มืดนั้นเรื่อยไป ปวงชนของเราก็ฉันใด ถ้าไม่มีวิธีการอบรมจิตใจของตนให้ชนะตนเองแล้ว ก็ไม่มีโอกาสที่จะหลุดออกจากสังขารได้

ฉะนั้น เมื่อพวกพุทธบริษัททั้งหลาย ได้พบผ่านสังขารประเภทใดเข้าแล้ว ก็ควรสำนึกถึงตนว่า สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งครู่หนึ่ง ก็ค่อย ๆ เสื่อมไป ในที่สุดก็หมดเหมือนเทียนที่จุดไว้ เมื่อหมดเชื้อในไส้แล้ว ก็ดับไปเป็นธรรมดา แต่ไม่ควรเห็นเพียงแค่นั้น ควรสำนึกลงไปอีกว่า **สิ่งใดเกิด เกิดขึ้น สิ่งไม่รู้จักเกิดต้องมี สิ่งใดแปรไปได้ สิ่งไม่รู้จักแปรต้องมี สิ่งใดดับ สิ่งใดไม่ดับต้องมี** ควรค้นคิดพิจารณาดูความจริงสิ่งเหล่านี้ ถ้าเป็นผู้มีปัญญาปรีชาแล้ว ก็จะรู้ได้ชัดทีเดียว เปรียบเหมือนกับไฟ จุดไว้ในตะเกียงหรือเทียนก็ดี ย่อมมีสีแสงต่าง ๆ สีแดง สีขาว สีเขียว สีนวล สุดแท้แต่ผู้จะแต่งเอา บุคคลเราก็ฉันใด ใจดีใจชั่ว ใจมืดใจดำ ใจเศร้าใจหมอง ใจใส ใจสะอาด ที่จะเป็นไปได้เช่นนั้น ก็สำเร็จไปด้วย**บุญกรรม**ที่ทำขึ้น เมื่อไฟทั้งหลายที่จุดไว้ดับไปแล้วจากเทียน ผู้ไม่มีปัญญาก็จะเห็นว่า ไฟดับ ไม่มี แต่ผู้ได้ศึกษาดีแก่การเรียน ก็จะเห็นว่าไฟนั้นไม่ดับ การดับนั้นมันเป็นเรื่องของเชื้อไฟต่างหาก ส่วนแสงที่หายไปนั้น ได้แบ่งส่วนไปอยู่ในเชื้อต่าง ๆ ตามอากาศหรือวัตถุ ผู้มีปัญญาสามารถจะนำแสงไฟมาใช้ประโยชน์ใหม่ได้เป็นอย่างดี

ฉะนั้น การมรณภาพของบุคคล ก็เช่นเดียวกัน หมดเชื้อคือธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่สมดุลย์กัน ก็กระจัดกระจายไปตามหน้าที่ ส่วน**จิตวิญญาณ**นั้น ได้สร้างคุณงามความดีความชั่วไว้อย่างใดในโลกนี้ ก็เป็นเชื้อดึงดูด นำไปบังเกิดในภพอื่นต่อไป เหมือนไฟดับทางนี้ ไปอยู่ที่โน้น ถ้าผู้ประสงค์ที่จะให้พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ก็ควรจะทำลายเชื้อให้หมดไปจากจิตแห่งตน สมกับนิพนธ์ที่กล่าวไว้ว่า **"เตสํ วูปสโม สุโข"** บุคคลใดได้ทำการรู้เท่าทัน ไม่ยึดมั่นในสังขารทั้งปวง ทำความสงบระงับในจิตของตน ให้ปราศจากสังขาร ก็จะถึงซึ่งบรมสุขอย่างเลิศ คือสุขที่ไม่ได้เกิดจากความร้อนและความหมุนเวียนเปลี่ยนแปลง เป็นความสุขอันใสสะอาด เหมือนสุกดาวอยู่บนนภากาศ สามารถทำความสว่างได้ทั้งกลางวันกลางคืน แม้มนุษย์ปวงชนได้มองเห็น ก็จะเย็นหูเย็นตาร่าเริง

ฉะนั้น บุคคลผู้ใดมาทำใจให้พ้นจากสังขาร ๓ ประการ โดยย่อ ๆ คือ อย่ายึด**กายสังขาร** ว่าเป็นของจริงจัง อย่ายึด**วจีสังขาร** คือความคิดนึกตรึกตรองที่จะต้องใช้คำพูดเกิดขึ้นเป็นเรื่องเป็นราว **จิตสังขาร** ความคิดดีคิดชั่วโดยลำพังตน ควรทำจิตของตนให้พ้น อย่ายึดถือว่าเป็นสิทธิ์ของตน บุคคลผู้นั้นก็จะถึงธรรมอันสะอาดสุกใสที่ท่านเรียกว่า **อสังขตธรรม** ถึงแล้วพ้นจากความเกิด ความแปรปรวน ความดับ ถึงธรรมชาติไม่เกิดไม่ดับ นั้นแล ทางพุทธศาสนานิยมกันว่าเป็นของเลิศประเสริฐยิ่ง **ของสูง ผู้มีปัญญาปรีชาฉลาดแล้วก็ย่อมเกิดเอาจากของต่ำ** พวกเราพุทธบริษัท ผู้จะปฏิบัติตนให้ถึงอสังขตธรรม ก็ให้เพ่งพินิจพิจารณาในสังขารโลกและสังขารธรรมนี้เอง

สรุปใจความเพียงย่อ ๆ สิ่งทั้งปวงเกิดขึ้นไม่เที่ยง สิ่งทั้งปวงเกิดขึ้นแปรปรวน สิ่งทั้งปวงเกิดขึ้นดับไป แต่ธรรมชาติดวงจิต ไม่เกิด ไม่แปรปรวน ไม่ดับ เป็นสิ่งที่มีอยู่ในตัวของตนทุกรูปทุกนาม ใครจะรู้เห็นได้ต้องอาศัยค้นคว้าด้วยตนเองจึงจะรู้ได้

บรรยายมา ในธรรมสังเวคกถา ที่ได้ยกขึ้นมาในเบื้องต้น ก็ยุติเพียงเท่านี้.

โอวาทเล็ก ๆ น้อย ๆ

1. กิเลสมาก มันกัดร่างกายให้ลีกหรอ เดินไปสวรรค์ก็ไม่ไหว มันอ่อนเพลีย ไปนิพพานก็ไม่สำเร็จ ฯ

2. จิต ที่เต็มไปด้วยกิเลส เปรียบเหมือนน้ำเค็มในมหาสมุทร ฉะนั้น จงพากันวิตกวิจารกลั่นกรองให้มาก ๆ จนทำน้ำเค็มให้เป็นน้ำฝน ฯ

3. ดวงจิตนั้นต้องเลี้ยงมันด้วยบุญกุศล ต้องให้บริโภคบุญมาก ๆ มันจึงจะอ้วนพี ถ้าบุญน้อยมันก็ผอม ฯ

4. การบำเพ็ญสมาธิภาวนา มีประโยชน์ 4 อย่าง คือ

(1) ประหยัดคำพูด

(2) รักษาเวลาที่ควรจะทำให้เกิดประโยชน์ 4 อย่าง คือ

(3) เป็นการเชื่อฟังคำสั่งสอนของครูอาจารย์

(4) เป็นการเผยแผ่คุณงามความดีของตนให้เกิดประโยชน์ ดังนี้ ได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำให้ตนเป็นคนไม่ว่าง ฯ

5. แม้จะไม่เสมอภาคกันด้วยประการใดก็ตาม เมื่อเราถือว่าเราเกิดมาเป็นลูกพ่อเดียวแม่เดียวกันแล้ว (ลูกพระพุทธ พระธรรม) ก็ควรประพฤติตนให้สมแก่ภาวะ คือ มีเมตตาซึ่งกันและกัน ไม่เบียดเบียนกัน และน้อมไปในทางเดียวกัน ฯ

---

6. พูดไม่เพราะ แต่เจตนาดี ก็มีผู้อยากฟัง บางคนพูดเพราะด้วย เจตนาดีด้วย ก็ยิ่งดี พูดเพราะแต่เจตนาไม่ดี ก็ไม่มีผู้อยากฟัง ฯ

7. การฟังและการพูดนั้น ก็ควรฟังและควรพูดให้พอเหมาะพอดี ฯ

8. เราควรจะเป็นพี่ ก็เป็นพี่ ควรจะเป็นน้อง ก็เป็นน้อง ควรจะเป็นครูอาจารย์ก็เป็นครูอาจารย์ หรือควรจะเป็นศิษย์ ก็เป็นศิษย์ อย่าทำให้มันขวาง ถ้าไปขวางแล้ว มันก็

ไม่ดีฯ (เราอายุมากกว่าแต่คุณความดีน้อยกว่าเขาก็ต้องเป็นน้อง อายุน้อยแต่คุณความดีมากกว่าเราก็เป็นพี่เขาได้)

9. ถ้าเราควรจะใช้หู ก็ใช้หู ควรจะใช้ตาก็ใช้ตา ควรจะใช้ปากก็ใช้ปาก หรือควรจะใช้กาย ก็ใช้กาย ให้หูคู่กับเสียงให้เหมาะสมกัน ใช้ตาคู่กับรูปให้เหมาะสมกัน ฯลฯ วาจาและมรรยาทก็ให้เหมาะสมกัน ฯ

10. ให้ถือว่าตัวของเรา ก็เป็นอาหารอันหนึ่งของครูบาอาจารย์ คือ **"ผัสสาหาร"** ถ้าเราทำดีเป็นอาหารดีของท่าน ถ้าทำชั่ว ก็เป็นเสมือนยาเบื่อหรือยาพิษ ฯ

11. เสียศีลธรรมของตัวเรา คนเขามาพบเห็นเป็นสิ่งไม่ดีงาม จงชำระกาย วาจา ใจ ตลอดจนสถานที่อยู่ของตนให้สะอาดเสมอ จึงจะเป็นมงคล ฯ

12. คนสกปรก (ประพฤติชั่ว) ย่อมไม่มีใครอยากเข้าใกล้ สถานที่สปรก ก็ไม่มีใครอยากเข้าไปเหยียบ แม้จะถ่ายก็ยังไม่อยากถ่ายในสถานที่เช่นนั้น ฯ

13. แกง เป็ด ไก่ ปลา นั้น เรากินวันนี้ พอพรุ่งนี้มันก็กลับไปบ้าน ส่วนผัสสาหารที่ดีนั้น มันติดไปจนตาย ฯ

14. การประพฤติดี ปฏิบัติชอบด้วยกาย วาจา ใจ ชื่อว่าช่วยกันเผยแผ่ลัทธิธรรมเนียมที่ดีของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อีกอันหนึ่งก็ให้คิดเสียว่า เป็นการสืบต่ออายุของพระศาสนาให้ยืนยงทรงอยู่โดยความถาวรวัฒนา เพื่อเป็นระเบียบแบบอย่างของกุลบุตรและธิดา ผู้เกิดมา ณ ภายหลัง ฉะนั้น จึงขออนุโมทนาในกองการกุศลของพวกเราทั้งหลาย อนึ่ง ในกาลข้างหน้าแห่งชีวิตของพวกเรา เป็นของไม่แน่นอน เราอาจจะพลัดพรากจากโลกไปเสียก็ได้ หรือเราอาจมีความเป็นอยู่แต่มีความการขัดข้องเกิดขึ้นในข้างหน้า เราก็ไม่สามารถที่จะมีโอกาสได้มาทำความดี ดังที่เคยกระทำมา ฉะนั้น ในกาลต่อไปก็จงอย่าได้พากันประมาทให้ตั้งใจประพฤติปฏิบัติลัทธิธรรมเนียมที่ประจำตัวไว้ เราจะไปอยู่วัดหรืออยู่บ้านก็ตาม ก็ขอให้ระลึกว่า **"เราจะต้องทำความดีตามคำตักเตือนว่ากล่าวของ "ท่านพ่อ" อยู่เสมอ"** จงปฏิบัติจิตใจของตนให้ตั้งอยู่ในศีล สมาธิ และภาวนาของตนเรื่อยไป อย่าให้พวกฝูงมารมากีดกั้นความเพียรของเราได้ ฯ

เมื่อเราทำตามโอวาทของท่านทุก ๆ อย่างเราก็ได้ชื่อว่าเป็นลูกของท่านจริง ฯ

จริยานุวัตร

จรรยา	ของ **นักปราชญ์**
มรรยาท	ของ **ผู้นำ**
1. โลกตฺถจริยา	ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่โลก
2. ญาตตฺถจริยา	ทำตนให้เป็นประโยชน์แก่ญาติ
3. อตฺตตฺถจริยา	ทำตนให้เป็นประโยชน์สุขแก่ตน

อธิบายความ

1) **โลก** คืออะไร? โลกมี 2 คือ

ก. โอกาสโลก ได้แก่ที่อยู่ของสัตว์ทั้งหลาย คือ พื้นแผ่นดินที่ใหญ่กว้าง ส่วนย่อย ๆ คือสถานที่ตั้งบ้านเรือน ไร่นา ขอบเขตประเทศชาติ บ้านเมือง ที่ตนมีสิทธิและหน้าที่สร้างสรรให้เจริญวัฒนาการต่อ ๆ ไป

ข. สัตวโลก ได้แก่สัตว์เดียรัจฉาน มนุษย์ เทพบุตร เทพธิดา อินทร์ พรหม ยมยักษ์ ซึ่งสถิตอาศัยอยู่ในโลกทั้งปวง คบคนประเภทไหน สร้างความดีไว้ในพวกนั้น เหมือนช้างสารไปที่ไหน ๆ ย่อมทิ้งรอยของตนไว้ในที่นั้น ๆ

2) **ญาติ** คือใคร ? ญาติมี 3 จำพวก คือ

ก. เครือใดที่ตนได้เกิดมาแล้วในสกุลนั้น ๆ นับแต่ บิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย พี่ ป้า น้า อาว์ นี้ จำพวก 1

ข. ได้แก่คนคุ้นเคยใกล้ชิดสนิทกัน มีบุตร ภริยา พ่อตา แม่ยาย เพื่อน สหะสหายทั้งปวง นี้จำพวก 1

ค. เพื่อนที่ร่วมลัทธิขนบธรรมเนียมเดียวกัน เช่น นับถือศาสนาอย่างเดียวกัน แม้คนคนนั้นจะห่างไกลก็ควรถือว่าเป็นญาติกัน นี้จำพวก 1

3) **ตน** คืออะไร?

ตน คือหมายเอากายใจนี้เอง ตนของตนให้มีความยุติธรรมแก่ตนเอง ธรรมดา

คนเราก็มีความปรารถนาอยู่อย่างเดียวเท่านั้น คือความสุข ความสำราญเบิกบานใจ เท่านี้จะสำเร็จได้หรือไม่สำเร็จนั้น สุดแท้แต่เหตุที่ควรจะเป็นไปได้ ถ้าทำเหตุดีเหมาะสมก็สำเร็จความประสงค์ ถ้าเหตุไม่ดีก็ได้ผลตรงข้ามทีเดียว ประโยชน์ที่ควรจะให้เกิดมีขึ้นแก่ตน แก่ญาติวงศ์ ปวงโลกทั้งหลายนั้นก็มีอยู่ 3 อย่าง คือ **1. ประโยชน์ชาตินี้ 2. ประโยชน์ชาติหน้า และ 3. ประโยชน์อันยิ่งใหญ่ คือ มรรค ผล นิพพาน** สามประการนี้เป็นสิ่งที่ไม่เหลือวิสัยของมนุษย์ ฉะนั้น จึงควรทำขึ้นให้ปรากฏแก่โลกได้ การที่จะเป็นไปได้เช่นนั้นต้องมีคุณสมบัติอยู่ 4 อย่างคือ

ก. อบรมปัญญา ให้เกิดโดยชอบ รอบคอบด้วยเหตุผล มองหลังคอยท่า มองข้างหน้าให้แลเห็น (รู้เหตุการณ์) อย่าเหยียบคนต่ำ อย่าล้ำคนสูง เดินดินระวังเท้า ขึ้นเขาระวังตา

ข. สัจจะ ทำอะไรให้ทำจริง มีผลช้าหรือเร็วอย่าเร่งคิด ทำจิตมั่นไม่หวั่นไหว จริงกาย จริงวาจา จริงใจ ได้สำเร็จในวันหน้า อย่าท้อถอยซื่อเซ่อเผลอตัวรั้วไหลแล ซื่อสัตย์ปฏิบัติตนให้รอบคอบในหน้าที่และการงาน จักสำเร็จประโยชน์สันติสุขกัน

ค. จาคะ สละทรัพย์จับแจกจ่ายและเจือจาน สละตนให้เกิดผลในการงาน สละสุขอันนิดหน่อยปล่อยภาระ อย่ากังวลในสิ่งที่จะเป็นข้าศึกและศัตรู กีดกั้นผลประโยชน์ใหญ่อันไพบูลย์ (ส่วนรวม)

ง. ขันติ ความอดกลั้นและอดทน ฝึกฝนใจให้สงบ ให้กำจัดสิ่งที่จะเป็นศัตรูในทางใจ คือกิเลสและโทโส อย่าโมโหทำการงาน เมื่อผิดพลาดย่อมเสียผล ประโยชน์ตนประโยชน์ท่านจะเสื่อมสูญ

ผู้ใดประพฤติปฏิบัติตนได้โดยธรรมเหล่านี้แล้ว ย่อมสำเร็จประโยชน์ ("พุท" หายใจเข้า "โธ" หายใจออก บอกทางบุญ) ฯ

คนในโลกมี 4 จำพวก คือ

1. คนพาล ชอบทำชั่ว โทษของตัวมองไม่เห็น

2. กัลยาณชน คนดีทำตนให้มีค่า ทำเวลาไม่ให้สูญ

3. บัณฑิต ผู้ฉลาด เลือกการงานสิ่งคู่ควร คบคนรู้จักเลือก ทำความดีให้เกิดได้ในสังคมของนักปราชญ์

4. มหาบัณฑิต ไม่รักไม่เกลียดเบียดเบียนใคร ประโยชน์ใหญ่จักเกิดมี ทำความดีให้บัณฑิตไม่ค่อยมีค่า ทำความดีให้เกิดแก่คนพาล มีค่าสูง พยุงเกียรติ์

บทประพันธ์ของท่านพ่อ

วันหนึ่ง **นายมั่น** ลูกศิษย์ประจำกุฏิของท่านพ่อได้นำม้วนกระดาษมาส่งให้ข้าพเจ้าม้วนหนึ่งพร้อมกับหัวเราะอย่างขบขันจริง ๆ และพูดว่า

ท่านพ่อท่านสั่งให้คุณแก้ด่วนครับ แหม! วันนี้ตั้งแต่เช้าท่านไม่ออกมาข้างนอกเลย ปิดประตูเงียบอยู่ในกุฏิทั้งวัน ผมคิดว่าถ้าท่านคงจะนั่งสมาธิ จึงค่อย ๆ ย่องไปแอบมองดู ที่แท้ท่านนั่งแต่งโคลงกลอนนี่เอง เดี๋ยวนี้ท่านพ่อท่านกำลังจะหัดเป็น **นักประพันธ์** อย่างคุณบ้างแล้วนะครับ เขาพูดเล่นสนุก ๆ กับข้าพเจ้าแล้วก็เดินอมยิ้มกลับไป.

ข้าพเจ้ารับม้วนกระดาษมาคลี่อ่านดู เห็นเป็นบท **คติธรรม** เขียนด้วยลายมือตัวโต ๆ ยุ่ง ๆ ยาวเต็ม 3 หน้ากระดาษฟุลแสก๊ป พิจารณาไปว่าจะเป็น **กาพย์** ก็ไม่ใช่ **"กลอน"** ก็ไม่เชิง แต่เป็นสารคดีน่าฟัง พอถึงตอนจบก็เห็นมีคำสั่งเขียนตรงบรรทัดล่างที่สุดว่า **อรุณแก้ไขดัดแปลงให้ด่วน**

ข้าพเจ้าทราบความประสงค์ของท่านว่า คงจะนำไปพิมพ์เป็นบรรณาการสำหรับแจกในงานฌาปนกิจศพ **ครูเอื้ออารี ชังคมานนท์** ซึ่งกำหนดจะทำที่วัด **ถ้ำพระสบาย** จ.ลำปาง ในเร็ว ๆ วันนั้น จึงรีบลงมืออ่านทวนต้นใหม่ และได้แก้สัมผัสบางตอนให้ถูกต้องตามแบบของกาพย์ฉะบัง เพราะนึกในใจว่าถ้าไม่แก้ไขให้ถูกแล้ว ท่านผู้รู้ก็อาจจะติเตียนได้ ดังนั้นเมื่อแก้เสร็จเรียบร้อยแล้วจึงรีบเขียนส่งไปถวาย แต่ก็ไม่เห็นท่านส่งต้นฉบับนั้นกลับมาให้พิมพ์ ซึ่งในที่สุดก็เลยเงียบไป จึงเป็นอันว่าไม่ได้พิมพ์แจกงานศพ **ครูอารีย์** ตามที่ข้าพเจ้าคิด.

เผอิญวันนี้ ข้าพเจ้าไปค้นโอวาทต่าง ๆ ของท่านพ่อแล้วไปพบต้นฉบับเดิมของท่านเข้า ก็เลยคัดมาลงพิมพ์ไว้ตามแบบเดิมที่ท่านเขียนส่งมาให้ โดยไม่เปลี่ยนแปลงแก้ไขอะไรของท่านเลย ทั้งนี้นอกจากจะได้คติในเนื้อธรรมของท่านแล้ว พวกเราลูก ๆ ก็ยังจะได้อ่านฟังสำนวนประพันธ์ของพ่อ ซึ่งท่านได้อุตส่าห์ลงแรงเขียนเป็นอนุสรณ์ให้แก่ **ครูเอื้ออารีย์ ชังคมานนท์** ผู้เป็นศิษย์ เป็นคนแรกและเป็นคนสุดท้ายด้วย เราหวังว่าวิญญาณของ **ครูอารีย์** คงจะปลาบปลื้มมิใช่น้อย ถ้าสามารถหยั่งรู้ได้ในเมตตาจิตของท่านพ่อที่ได้มีต่อเธอนี้

อ.ร.ณ.

คติธรรม

ความตายและความเกิดเป็นกำเนิดแห่งความทุกข์

ความสุขอันประเสริฐ ไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย
นิพพาน อยู่ในใจ ใครรู้ได้เข้าถึงธรรม
ความดีเป็นของตัว ความชั่วเป็นของเขา
ไฟลุกล้นเหลือเตา สุมหม้อข้าวเผาเคหา
ความดีมีในตัวเท่าไข่เหา ความดีของเขาเท่าช้าง
นัยน์ตาฟางมองไม่เห็น

ตัวเหยี่ยวเที่ยวบินร่อน หาไก่อ่อนหัวเข่าห้อย
เล็บเขาไว เฉี่ยวลูกไก่ได้กองฝอย
ตีนขยุ้ม ปากเขาจิกพลิกไปมา ขนขี้หมาไปทั้งกอง
ยาเบื่อและยาเมา พิษงูเห่า ฆ่าคนเขลาให้ฉิบหาย
นักปราชญ์ผู้ปรีชา ผสมยาให้คนกินสิ้นโรคา
ย่อมนำมาแห่งความเลื่อมใส ฯ
กิเลส คือ **ขันธ์ห้า** เป็นนาวาเครื่องนำไป
จงบำเพ็ญทางจิตใจ ให้ผ่องใสนั้นคือธรรม
ความดีเป็นของตัว ความชั่วเป็นของเขา
พึ่งท่านไม่เหมือนเรา พึ่งเขาไม่เหมือนตน
ความดีที่จะพ้น ใจของตนจงทำเอา
ทำใจให้แน่นิ่ง ทำให้จริงทิ้งนิวรณ์
ทำไปได้ปัญญา อวิชชาไม่เหลือเศษ
อวิชชาเป็นต้นเหตุ คือแดนเกิดแห่งสังขาร
จิตใจเที่ยวฟุ้งซ่าน หลงสังขารว่าของจริง
เห็นเงาว่าตัวจริง ย่อมทอดทิ้งใจของตัว
ทำใจให้อยู่หยุด **พุทธ** เกิดมา
กิเลสอวิชชา เหล่าตัณหาก็สิ้นไป
วิชาเกิดในจิต ดับความคิดละสังขาร
อดีตอนาคต กำหนดได้ปัจจุบัน
จิตใจไม่พัวพัน ไม่ยึดมั่นกาลใด ๆ
ดีชั่วธรรมดา ภาวนาตามสบาย
อยากอยู่ก็หายใจ อยากตายก็ทิ้งลม

นั่งเล่นและนอนเล่น สร้างความดีในโลกีย์ให้ปวงชน
ทำมรรคก็เกิดผล ในโลกนี้อย่าสงสัย
นึก **'พุท'** ลมเข้า เอา **'โธ'** ไว้ ลมออกมา
พวกท่านภาวนา **'อานาปาน์'** คือความตาย
พุทธะ และ **ธัมโม สังโฆ** แหละตัวเรา
วันหนึ่งถึงอันเดียว อย่าไปเที่ยวคิดมีสาม
ความดีและความงาม จงนั่งถามที่ตัวเอง
ความยากและความจน ใครอยากพ้น จงทำใจ
ใครทำไว้มีข้องใจ จงตามไป **"อโศกาฯ"**
มีแบบ **'อานาปาน์'** ภาวนาชี้แนวทาง
วัดตั้งอยู่ไม่ห่าง ในระหว่างครึ่งบางปู
ปากน้ำ กับ **บางปู** วัดตั้งอยู่ห่างทะเล
มองไป **แหลมฟ้าผ่า** เห็นหลังคาสีเหลืองแดง
ป่าลำพู หลวงพ่ออยู่บางเวลา
อยากพบให้ไปหา กิเลสหนาคงเบาบาง
อยู่ไม่ห่าง จากกรุงเทพฯ ถึงหน้าวัด สามสิบเอ็ดแห่งกิโล.
เลยคดและทางโค้ง รถวิ่งตรงเห็นแนวสน
ปีนี้สองพันห้า เลยสองปี **ครูอารีย์** สิ้นชีวา
ในเดือนแห่งตุลา. ในพรรษาวันที่สาม
ฤกษ์ดีและยามดี ได้บวชชีเป็นนางพราหมณ์
ได้บวชสองพันห้า ภาวนาพอสมควร
ได้เที่ยวและชักชวน พวกชาวบ้านมาเลื่อมใส
สิ้นแล้วคนอาลัย **'ครูอารีย์'** ชาวบ้านนี้เขาเสียดาย
เอาแหละพูดถึงตาย ในโลกนี้ มันย่อมมีทั่วทุกคน
ใคร ๆ หนีไม่พ้น มันมาจนที่ความตาย ฯฯ

พระอาจารย์ลี

(นี่แหละคือบทประพันธ์ของท่านพ่อ ซึ่งได้คัดจากต้นฉบับเดิมของท่านจริง ๆ -อ.)

โอวาทท่านพ่อในยามอาพาธ

พระสมณะในคราวที่เจ็บป่วย ถ้ารักษาตัวไม่ดีมีโทษ 3 ประการ

1. พระธรรมลงโทษ
2. เทวดาลงโทษ
3. มนุษย์ลงโทษ

เมื่ออยู่ในลักษณะอย่างนี้ จะตายหรือจะหายย่อมไม่มีประโยชน์แก่ตัว

(1) พระธรรมลงโทษนั้นอย่างไร? คือเมื่อเจ็บป่วยลงก็เข้าใจว่าความเจ็บป่วยเป็นของตัว (ตัวเป็นผู้เจ็บ) ไม่สามารถจะแยกกายแยกจิตให้เป็นคนละส่วนได้ เพราะความสงบจิตไม่เพียงพอกับสมุฏฐานของโรค ฉะนั้นจึงต้องได้รับโทษคือทุกขเวทนา

(2) เทวดาลงโทษ คือใครได้เจริญสมณธรรมแล้วด้วยดี ย่อมมีเทวดาคอยพิทักษ์รักษา เมื่อเจ็บป่วยเกิดขึ้นย่อมทำการรักษาความดีของตนไว้ไม่อยู่ ก็แสดงความทุรนทุรายให้เกิดขึ้น เป็นเหตุให้เป็นที่เบื่อหน่ายของเทพเจ้าทั้งหลาย เพราะโทษที่ไม่แสดงความสงบตามภาวะของสมณะ เทวดาย่อมลงโทษ

(3) มนุษย์ลงโทษนั้นอย่างไร? คือทำตนให้เป็นคนพยาบาลยาก ไม่มีความอดทน ไม่รู้จักรักษาอิริยาบถของตน ให้สมกับภาวะที่ป่วย เป็นคนจุกจิกคลุกคลีในกามารมณ์ เป็นที่อยู่ของนิวรณธรรม คือ ปล่อยนิวรณ์เข้าครอบงำจิต จิตย่อมหมดอำนาจและกำลัง ยังความเกลียดชังให้เกิดขึ้นแก่ปวงชน

ฉะนั้น เราผู้ป่วยควรยังความไม่ประมาททั้งกลางวันและกลางคืน จึงจะนำมาซึ่งความสวัสดี มิฉะนั้นจะเป็นหนทางนำมาซึ่งความกำเริบแห่งโรค

เรามาอยู่โรงพยาบาลรักษาตัว ถ้าเข้าใจเพียงแต่เท่านี้ก็ชื่อว่าเข้าใจผิด ต้องทำความเข้าใจว่า เรามาทำจิตปลงสังเวชบำเพ็ญสมณธรรม อันจะนำตนให้พ้นไปจากความทุกข์ทั้งปวง

ให้ถือเสียว่าเรามารักษาจิตของเราต่างหาก เพราะเราไม่ใช่หมอ เราไม่ต้องไปยุ่งกังวลกับเรื่องของร่างกายให้มากนัก ทำจิตให้เสียกำลังไปเปล่า ๆ ตัวเราผู้ป่วยมีหน้าที่ต้องใช้สติรักษาจิตของตัวอย่างเดียวเท่านั้น มันจะเป็นมากน้อย จะตาย จะหายอย่างไร ไม่ใช่ธุระของเราทั้งสิ้น ต้องตั้งจิตของตนอย่างนี้จึงจะเป็นการถูกต้อง

พระสุทธิธรรมรังสี ฯ

24 ธันวาคม 2503

ณ โรงพยาบาลสมเด็จพระปิ่นเกล้า ธนบุรี

รัตนคาถา

28 มีนาคม 2504

(บันทึกโดย พระมหาประสิทธิ์ สุทธิพันธุ์)

เย เกจิ พุทฺธํ สรณํ คตาเส,

น เต คมิสฺสนฺติ อปายภูมึ,

ปหาย มานุสํ เทหํ เทวกายํ ปริปูเรสฺสนฺตีติ.

"บุคคลเหล่าใด ถึงแล้วซึ่งพระพุทธเจ้าว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกของตน บุคคลทั้งหลายเหล่านั้น ย่อมปิดเสียได้ซึ่งอบายทั้งสี่ มีนรกเป็นต้น เมื่อทำลายกายของมนุษย์แล้ว ย่อมเข้าถึงกายอันเป็นทิพย์ (คือ สวรรค์ เทวโลก)"

จะได้อธิบายในข้อความข้างต้นนี้ต่อไป เพื่อจะได้ปฏิบัติให้เข้าถึงซึ่งสิ่งที่ตนปรารถนาว่าเป็นของเลิศ สามารถที่จะกำจัดทุกข์ภัยของตน เพื่อบรรลุถึงสรณะอันเกษมสำราญ

จริงอยู่มนุษย์ที่เกิดมาในโลก ย่อมไม่มีที่พึ่งของตนอันเป็นแก่นสารได้เลย คือไม่สามารถที่จะให้ผลติดตามตนของตนไปในปรโลก จะมีอยู่ก็คือ พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์เท่านั้น ที่สามารถเป็นที่พึ่งของตนในชาตินี้และชาติหน้า ฉะนั้น ในตอนต่อไปนี้จึงจะได้แยกหัวข้อของพระรัตนตรัยซึ่งได้กล่าวไว้ในเบื้องต้น พระรัตนตรัยนั้น บุคคลทั้งหลายที่ปฏิญาณตนถึงอยู่ 2 ประเภท คือ

1. **เป็นส่วนบุคลาธิษฐาน** คนบางจำพวกถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์แต่ส่วนบุคคลเพียงเท่านั้น

2. **เป็นส่วนธรรมาธิษฐาน** คนบางจำพวกถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์โดยธรรม คือทำข้อปฏิบัติให้เกิดมีในตนเอง

1. ส่วนบุคลาธิษฐาน

บุคลาธิษฐานนั้นได้แก่ บุคคล อันเป็นส่วนรูปหรือวัตถุ

1) **ส่วนพระพุทธ** พระพุทธเจ้าหมายถึงเอาบุคคลผู้หนึ่งซึ่งเป็นผู้ที่มีความบริสุทธิ์สะอาดในทางใจ ถ้าขยายไปแล้วก็มีอยู่ 4 ชนิด คือ

ก. สัพพัญญูพุทธะ ผู้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เอง ไม่มีครูสั่งลอน

ข. ปัจเจกพุทธะ ผู้ตรัสรู้แล้วไม่ทรงบัญญัติพระศาสนา สำเร็จแล้วทรงอยู่โดยลำพัง

ค. สาวกพุทธะ ได้แก่พระสาวกสาวิกาทั้งหลาย ซึ่งปฏิบัติตามคำสอนของพระองค์แล้วตรัสรู้ตาม

ง. พหุสุตตพุทธะ ผู้ได้ศึกษาไว้มากแล้ว ปฏิบัติตามก็ได้ตรัสรู้บรรลุธรรมอย่างสูง

ท่านทั้งหลายเหล่านี้ล้วนแต่เป็นบุคคลคนหนึ่ง แต่ละองค์จึงเรียกว่า เป็นส่วนบุคลาธิษ-ฐาน เป็นเครื่องอาศัยที่พึ่งที่ระลึกในส่วนต้น ๆ ยังไม่เป็นแก่นสารเท่าไรนัก แม้จะเป็นความดีได้ก็เสมอกามาวจรกุศลเพียงเท่านั้น ถึงจะปิดอบายได้ก็เป็นบางคราว **ถ้าเสื่อมจากความเชื่อและความเลื่อมใสในบุคคลเหล่านั้น ก็จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่นได้** เพราะท่านทั้งหลายเหล่านั้นตกอยู่ในสภาพธรรมดา คือ **อนิจฺจํ** ความไม่เที่ยง **ทุกฺขํ** ความลำบาก **อนตฺตา** ตัวเองก็ไม่สามารถจะกั้นความตายไว้ได้ ฉะนั้นใครถึงเพียงบุคคลเท่านั้น ก็จะมีผลอันจะพึงได้อยู่สองประการ คือ ดีใจกับเสียใจในคราวพลัดพราก เพราะธรรมดาบุคคลหรือวัตถุในโลกนี้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามธรรมชาติ ไม่ว่านักปราชญ์หรือบัณฑิตหรือคนธรรมดาสามัญ ย่อมเป็นไปเสมอภาคกันหมด

2) **ส่วนพระธรรม** ซึ่งเราขอถึงกันอยู่นั้น ก็ยังเป็นบุคลาธิษฐานอยู่ เพราะเหตุใด เพราะเหตุว่า คำสอนทั้งหมดย่อมเกิดขึ้นจากวาทะของบุคคลทั้งนั้น นักปราชญ์ได้จัดไว้ดังนี้

ก. *พุทธภาษิต* พระพุทธเจ้าตรัสเองโดยพระโอษฐ

ข. *สาวกภาษิต* สาวกทั้งหลายได้แสดงไว้เพื่อเป็นคำสอน

ค. *เทวตาภาษิต* เทพดาบางเหล่าเมื่อมาเฝ้าพระองค์แล้ว ก็เปล่งคาถาออกมาเป็นคติธรรมที่ควรประพฤติตามได้

ง. *อิสีภาษิต* ฤาษี โยคี นักพรต ให้ภาษิตไว้เพื่อเป็นคติที่ถูก สามารถที่จะให้ประโยชน์แก่พุทธบริษัท

นักปราชญ์ทั้งหลายได้รวบรวมและร้อยกรองไว้เป็นพระปริยัติธรรม คือพระสูตรบ้าง พระวินัยบ้าง พระประมัตถ์บ้าง ที่รวมเรียกว่า "พระไตรปิฎก" ดังนี้

พระธรรมทั้งหลายที่กล่าวมานี้ ล้วนแต่เป็นส่วนแห่งบุคลาธิษฐานทั้งสิ้น ถ้าเราถึงกันเพียง จำได้ เรียนรู้เท่าสัญญาก็ยังไม่เที่ยง **ไม่สามารถจะเป็นสรณะที่พึ่งอันเกษมของตนได้แน่นอน** อย่างดีก็จะได้เพียงกามาวจรกุศลเท่านั้น เพราะยังอาศัยบุคคลอื่นเป็นที่พึ่ง

3) **ส่วนพระสงฆ์** นั้นแยกออกโดยประเภท มีอยู่ 2 คือ

ก. สมมุติสงฆ์ ได้แก่พระสงฆ์ที่บวชเข้าแล้วทรงเพศบรรพชิตโดยธรรมดาสามัญชนแยกออกมีอยู่ 4 ประเภท คือ

(1) อุปชีวิกา บวชเข้ามาแล้วในพระพุทธศาสนา ก็ถือว่าการบวชเพียงแต่เป็นอาชีพของตนที่สะดวกสบายเท่านั้น ความเป็นอยู่เนื่องด้วยบุคคลผู้อื่นก็ไม่เดือดร้อนอะไร ก็นอนใจอยู่เพียงเท่าเพศที่บวช ไม่แสวงหาความดีอันยิ่งขึ้นไปกว่านั้น

(2) อุปทุสิกา บวชเข้ามาแล้วในพระพุทธศาสนา ประทุษร้ายคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า โดยความประพฤติ เช่น สิ่งที่ควรละ ไม่ละ สิ่งที่ควรทำ ไม่ทำ ประทุษร้ายต่อความดีของตนเองและของบุคคลอื่น ทำให้หายนะ เสื่อมจากคุณความดี คือ คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

(3) อุปมุยหิกา บวชเข้ามาแล้วในพระพุทธศาสนาทำตนเป็นคนหลวง คนมืด และงมงาย ไม่หาอุบายประพฤติตนให้ถูกต้องตามแนวคำสอน ไม่ถอนตนออกจากอกุศลทั้งปวง มัวเมาอยู่ หลงอยู่เรื่อยไป ทำใจของตนให้หมกมุ่นหม่นหมอง

(4) อุปนิสรณิกา บวชเขามาแล้วในพระพุทธศาสนา ตั้งใจศึกษา อบรมประพฤติปฏิบัติตาม แสวงหาที่พึ่งหรือสรณะอันเกษม ตั้งตนอยู่ในความไม่ประมาท ส่วนใดเป็นความชั่วที่พระองค์สอนให้ละก็พยายามละ ส่วนใดเป็นความดีที่พระองค์สอนให้ปฏิบัติก็ประพฤติปฏิบัติตาม จะถึงได้หรือไม่ก็พยายามขวนขวายอยู่เช่นนั้น

ที่กล่าวมาเหล่านี้คือ ชนิดของพระสงฆ์อันเป็นส่วนแห่งบุคลาธิษฐานประเภทหนึ่ง

ข. อริยสงฆ์ มีอยู่ 4 จำพวกคือ พระโสดา พระสกิทาคา พระอนาคา และพระอรหันต์ ทั้ง 4 นี้ก็ยังเป็นบุคลาธิษฐานอยู่ เพราะเป็นบุคคลหนึ่งซึ่งได้บรรลุโลกุตรธรรมในทางใจ ตัวอย่างเช่น สมมุติกันว่า พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นพระโสดา, พระสารีบุตรเป็นพระสกิทาคา, พระโมคคัลลานะ เป็นพระอนาคา, พระอานนท์ เป็นพระอรหันต์ ทั้ง 4 ท่านก็ยังเป็นบุคคลอยู่โดยชื่อและรูปกาย ฉะนั้นบุคคลเหล่าใดมาขอถึงว่าเป็นสรณะที่พึ่งก็สักแต่ว่าเป็นส่วนบุคคลคนหนึ่ง บุคคลทั้งหลายเหล่านั้นก็ยังไม่เป็นของเที่ยงและแน่นอน ต้องมีความแก่ ความเจ็บความตายเป็นของธรรมดาของ ธาตุ ขันธ์ อายตนะ รวมลงก็คือ อนิจฺจํ ไม่เที่ยง แปรปรวน ทุกฺขํ ทนอยู่ไม่ได้ อนตฺตา ตัวของท่านเองก็ไม่สามารถป้องกันธรรมชาติไว้ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ **ผู้เข้าไปถึงบุคคลเหล่านั้นก็ย่อมไม่เที่ยงด้วย** เพราะเป็นเครื่องอาศัยเพียงเท่านั้น ไม่ใช่ที่พึ่งที่เป็นแก่นสาร ถึงแม้จะเป็นไปได้ก็ได้ชั่วขณะครู่หนึ่งคราวหนึ่ง ไม่สามารถปิดอบายได้เด็ดขาดอย่างดีก็เพียงกามาวจรกุศล ให้ผลเพียงแค่โลกีย์ธรรมดา โลกีย์นั้นย่อมเปลี่ยนแปลงทุกขณะเวลาอธิบายมาในสรณะทั้งสาม ซึ่งเป็นส่วนบุคลาธิษฐาน ถือเอาบุคคลเป็นที่ตั้งเพียงนี้

2. ส่วนธรรมาธิษฐาน

ส่วนธรรมาธิษฐานนั้น คือ ถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ว่าเป็นสรณะโดยธรรม **"ธรรม"** ในที่นี้หมายเอานามธรรม กล่าวสั้น ๆ ก็คือ **ถึงด้วยใจของตนเองด้วยการปฏิบัติ** ใจถึงพระพุทธ ใจถึงพระธรรม ใจถึงพระสงฆ์ ผู้ที่จะถึงพระพุทธโดยธรรมนั้นคือ ให้รู้คุณพระพุทธก่อน คุณพระพุทธนั้นมีอยู่ 2 อย่างคือ

ก. กล่าวโดยเหตุ แห่งการตรัสรู้ธรรม คือ สติ สัมปชัญญะ

ข. กล่าวโดยผล ได้แก่การตรัสรู้แล้วได้บรรลุโลกุตรธรรม (คือปฏิเวธธรรมกิเลสาสวะสงบแล้ว)

เหตุนั้นจึงควรสะสมขึ้นในตนของตนเอง ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐานทั้ง 4 ตัวสติเป็นเหตุให้ตื่น เรียกว่า พุทธสติ, สัมปชัญญะ ความรู้อันสมบูรณ์ รู้เหตุ รู้ผลโดยถูกต้อง, **สติ-สัมปชัญญะ 2 อย่างนี้เป็นเหตุให้ตรัสรู้** ควรสั่งสมขึ้นให้มีในตน จึงจะเป็นการถึงพระพุทธโดยธรรม การที่จะให้ถึงพระพุทธโดยธรรมนั้นต้องเป็นผู้เจริญสติปัฏฐาน 4

1) กายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ได้แก่การตั้งสติระลึกถึงกายของตน มีสติปลุกกายของตนให้ตื่น มีสติปลุกใจของตนให้ตื่นอยู่ ทั้งกลางวันและกลางคืน ทั้งยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น โดยมีสติสัมปชัญญะความรู้รอบคอบสมบูรณ์ทั่วถึงในกายของตน นั่นแหละเหตุให้ถึงพระพุทธโดยธรรม คือถึงด้วยตนของตนเอง ไม่ต้องไปพึ่งบุคคลอื่น **พึ่งตนเองนั่นแหละถูก** การตั้งสติกำหนดกายเพื่อให้ตื่นนั้น ควรทราบเรื่องของกายเสียก่อน ซึ่งมีอยู่ 2 ประเภท ดังนี้

ก. กาย คือธาตุทั้งสี่ประชุมกันเข้าเป็นก้อนเป็นกอง เรียกว่า รูปกาย

ข. กายในกาย คือส่วนใดส่วนหนึ่งของธาตุทั้งสี่ เช่น ธาตุดิน - ส่วนข้นแข็ง ธาตุน้ำ - ส่วนเหลว ธาตุไฟ-ส่วนอบอุ่น ธาตุลม-เช่นลมหายใจ ธาตุทั้งหลายเหล่านี้เป็นสามัคคีประชุมกันเข้าย่อมคลุมกันอยู่เป็นก้อนเป็นกอง กายในกายนี้ให้นึกเอาส่วนใดส่วนหนึ่งใน 4 อย่างนั้น เช่น เราจะเอาธาตุลม ก็ให้ตั้งสติสัมปชัญญะ ประคองใจไว้ในลมอย่างเดียว ไม่ต้องไปเกี่ยวในธาตุส่วนอื่น นี่เรียกว่ากายในกาย อีกชนิดหนึ่ง ลมในลม เช่นธาตุลมมี 6 จำพวก คือ ลมพัดลงเบื้องต่ำแต่ศีรษะถึงปลายเท้าและง่ามเท้าง่ามมือ ลมพัดขึ้นเบื้องบนตั้งแต่ปลายเท้าปลายมือง่ามเท้าง่ามมือแล่นขึ้นไปถึงเบื้องบนศีรษะ ลมพัดในท้อง ลมพัดในลำไส้ ลมพัดทั่วไปในผิวกาย ลมหายใจเข้าออก ทั้ง 6 นี้ ชื่อว่าธาตุลม และลมในลมนั้น **ให้ตั้งสติกำหนดเอาแต่อย่างเดียว** เช่นตั้งสติระลึกถึงลมหายใจเข้าออกเท่านั้น ลมส่วนอื่นไม่ต้องเกี่ยวข้องกังวล นี่เรียกว่าลมในลมอย่างนี้ก็ได้ ส่วนดินในดินก็เช่นเดียวกัน น้ำในน้ำก็เช่นเดียวกัน ไฟในไฟก็เหมือนกัน

เมื่อเรามีสติสัมปชัญญะประจำอยู่ในกายก็ดี กายในกายก็ดี ไฟในไฟก็ดี ดินในดินก็ดี น้ำในน้ำก็ดี ส่วนใดซึ่งเป็นความสะดวกสบายของตน ก็ควรทำอย่างนั้นให้มาก เมื่อทำได้เช่นนั้น กายก็จะตื่น เพราะไม่ปล่อยให้เขาเป็นเพียงธรรมชาติ เราเอาสติเข้าไปประลึกก็เป็นการช่วยปลุกกายให้ตื่น คือกายจะเบาขึ้นโดยการที่เรานึกถึงอยู่เสมอ สัมปชัญญะความรู้สึกหรือเครื่องรู้อันทั่วถึง คุณธรรม 2 อย่างนี้ เมื่อเข้าไปอยู่ในกายของบุคคลผู้ใด ก็จะผ่องแผ้ว ว่องไว มีลักษณะอันเบา เรียกว่า กายลหุตา ใจของบุคคลนั้นก็จะตื่น เกิดความรู้ขึ้นในตนเอง ด้วยการปฏิบัติอันเป็นสันทิฏฐิโก ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นได้ด้วยตนเอง บุคคลผู้ตื่นขึ้นแล้วจากหลับ ก็ย่อมรู้เห็นได้เป็นธรรมดา **ผู้เจริญกายคตาสติปัฏฐาน ก็ย่อมเห็นสภาพกายของตนเอง** ความเข้าไปรู้เห็นนั่นแหละเรียกว่าเป็นผู้ถึงพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ ซึ่งต่างกันโดยวัตถุ แต่เป็นเรื่องเดียวกัน บุคคลใดที่ไม่ปฏิบัติตามให้ได้เช่นนั้น ก็ชื่อว่า มีกายอันหลับ มีใจอันหลับ ธรรมดาคนนอนหลับย่อมไม่รู้ไม่เห็นอะไรเลย ฉะนั้น จึงเรียกได้ว่า เป็นผู้ยังไม่ถึงพุทธะอันเป็นเครื่องตื่นที่เป็นส่วนเหตุ

2) เวทนานุปัสสนา สติปัฏฐาน ให้ตั้งสติระลึกถึงเวทนาของตนที่มีอยู่ เวทนานั้นเป็นผลวิบากที่เกิดขึ้นจากกรรมเก่าและกรรมใหม่ มีอยู่ 3 ชนิดคือ

ก. *สุขเวทนา* ความเข้าไปเสวยสุข

ข. *ทุกขเวทนา* ความเข้าไปเสวยทุกข์

ค. *อุเปกขาเวทนา* ความวางเฉยเป็นกลาง สามอย่างนี้เรียกว่า เวทนา

ผู้ปฏิบัติในเวทนานั้นก็ให้ตั้งสติเข้าไประลึกถึงเวทนาแต่ละอย่างต่าง ๆ ชนิดกัน ซึ่งมีอยู่ในกายและใจของตน เช่น บางคราวกายเป็นสุขแต่ใจเป็นทุกข์ บางคราวกายเป็นทุกข์แต่ใจเป็นสุข บางคราวกายก็สบายใจก็สบาย บางคราวกายก็ลำบากใจก็ลำบาก ลักษณะเวทนาซึ่งเกิดอยู่ในตนนั้นย่อมมีอยู่ในตน ควรตั้งสติเข้าไประลึกถึงเวทนา ตรวจตราดูให้ถี่ถ้วน สุขเวทนามีอยู่ที่ตรงไหนให้ตั้งสติเข้าไปกำหนดอยู่ในที่นั้น ทำใจให้ตั้งมั่นเป็นอันเดียว เช่นเราจะกำหนดไว้ในสุขก็ให้กำหนดอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป มิให้ปล่อยใจวอกแวกไปเอาอารมณ์อื่นเข้ามาแทรก ให้มีสติสัมปชัญญะกำกับอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ จนกว่าจะรู้สภาพความจริงของเขาด้วยใจของตนเอง ส่วนนี้เป็นเวทนาธรรม ส่วนเวทนาในเวทนานั้น เรานึกเอาส่วนใดส่วนหนึ่งของเวทนาทั้งหลาย เช่น เราตั้งสติกำหนดเอาสุขเวทนาอย่างเดียวเป็นอารมณ์ ไม่ต้องไปเกี่ยวทุกขเวทนาอุเปกขาเวทนา หรือจะกำหนดเอาความวางเฉยเป็นอารมณ์ไม่ต้องเกี่ยวสุขทุกข์อย่างนี้ก็ได้

เวทนาอันใดอันเป็นส่วนสะดวกในการกำหนดแห่งตนก็ให้ตั้งสติสัมปชัญญะไว้ให้จงมาก ก็เป็นเหตุให้ตื่นจากเวทนาทั้งหลายซึ่งมีอยู่ในตน ผู้ใดกระทำได้เช่นนั้นก็ชื่อว่า เป็นผู้มีธรรมอันเป็นส่วนเหตุแห่งความตื่น ที่เรียกว่า "พุทธะ"

3) จิตตานุปัสสนา สติปัฏฐาน ให้ตั้งสติระลึกถึงจิตของตนเองซึ่งมีอยู่ภายใน เพื่อทำจิตของตนให้ตื่นจากความหลับคือ โมหะ เมื่อมีใจที่ตื่นแล้วย่อมรู้เห็นสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายที่มีอยู่ในปัจจุบัน เป็นเหตุให้จิตตั้งมั่นเป็นองค์ฌานและสมาธิอันเป็นเหตุแห่งปัญญา วิชา และวิมุติ คำว่าจิตในที่นี้แยกออกโดยประเภทหรือลักษณะของอารมณ์ มีอยู่ 3 อย่าง

ก. *ราคจิต* จิตประกอบด้วยราคะ ความกำหนัดยินดีในพัสดุกาม และกิเลสกามอันเป็นเครื่องย้อมใจเพลิดเพลินและลุ่มหลงมัวเมา เป็นเหตุไม่ให้เข้าถึงธรรมอันสว่างและแจ่มใสได้

ข. *โทสจิต* จิตประกอบด้วยโทสะ ซึ่งเกิดขึ้นบางคราวย่อมทำใจของตนให้ขุ่นมัวและหงุดหงิด แม้ความดีของตนที่มีอยู่บ้างก็เสื่อมไป จึงเรียกว่า โทสะ คือ เป็นเครื่องประทุษร้ายทำลายตนเอง

ค. *โมหจิต* จิตประกอบด้วยความหลงลืม มัวเมา เข้าใจผิด ทำใจให้มืดมัว

จิตทั้งหลายเหล่านี้เกิดเพราะอารมณ์ที่ชอบใจบ้างไม่ชอบใจบ้าง **เมื่อใครเป็นผู้มีสติกำกับจิตของตนอยู่ทุกขณะก็เป็นเหตุให้ผู้นั้นมีจิตอันตื่นและเบิกบาน** เป็นเหตุให้รู้ความจริงในจิตของตนเอง ในขณะใดจิตเกิดราคะก็ให้ตั้งสติกำหนดอยู่ในใจของตน ไม่ให้เกี่ยวข้องกังวลในอารมณ์

ภายนอก ตั้งอยู่ในปัจจุบันอย่างเดียว ราคะจิตนั้นก็จะลดลง หรือเราจะเจริญเครื่องประกอบบางอย่าง ซึ่งเป็นเรื่องวัตถุก็ได้ เช่น พิจารณาอสุภกรรมฐาน กำหนดสังขารร่างกายภายในกายของตนเอง ให้เป็นของโสโครก โสมม จิตของตนเองซึ่งยึดถือจมอยู่ ก็จะคลายจากความกำหนัดยินดี จิตนั้นก็จะเบิกบานขึ้นได้ ในขณะใดเกิดโทสจิต ก็ให้ตั้งสติกำหนดไว้เฉพาะในปัจจุบันที่เกิดขึ้นในตน มิให้ไปนึกถึงบุคคลภายนอกหรือวัตถุภายนอกอันเป็นเหตุให้เกิดโทสะ โทสะที่มีอยู่ในจิตนั้นเปรียบเหมือนไฟ ถ้าใครไม่มีสติสัมปชัญญะในใจของตนแล้ว ไปนึกถึงแต่บุคคลและวัตถุแล้วก็เท่ากับเอาไฟมาเผาตน จะมีแต่ความร้อนรนฝ่ายเดียวเท่านั้น ฉะนั้นจึงไม่ควรจะไปนึกเอามาเป็นอารมณ์ ควรที่จะตั้งสติเข้าไปกำหนดไว้ในจิตที่เป็นโทสะ เมื่อสตินั้นมีกำลังสมบูรณ์แล้ว จิตที่มีโทสะก็จะดับไปได้ทันที โทสะนั้นเปรียบเหมือนกระทะครอบกองไฟไว้ ไฟนั้นก็จะแลบร้อนอยู่เสมอ ถ้าเรายกกระทะและฟืนเครื่องสุมและครอบออกเสียได้ ก็เปรียบเสมือนใจของเราปราศจากโทสะ เมื่อเป็นเช่นนี้ก็เท่ากับว่า ตนเป็นผู้ทำแสงสว่างให้เกิดขึ้นในจิตใจของตน แสงสว่างนั้นคือปัญญาและวิชา อันที่จริงไม่ต้องไปมองหาความดีในที่อื่น นอกจากจิตของตนเองจึงจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ที่ท่านเรียกว่า "จิตฺตวิมุตฺติ" จิตพ้นจากอารมณ์ของจิต อันนี้ก็เป็นเหตุให้ถึงซึ่งพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ได้อย่างหนึ่งโดยธรรม

โมหจิต - จิตที่หนักไปในทางเผลอและหลงลืม จิตชนิดนี้เนื่องมาจากมีอารมณ์เข้ามาแทรกแซงมาก ฉะนั้นจึงควรทำใจของตนให้ตั้งอยู่ในอารมณ์เป็นหนึ่ง เพื่อรวมกำลังของสติสัมปชัญญะให้แรงกล้า เหมือนกับเอาแสงไฟที่กระจายกันอยู่ให้รวมเป็นกลุ่มอันเดียวกัน ก็ย่อมมีกำลังแสงสว่างได้มาก ฉันใดก็ดี เมื่อเรามีสติประจำใจของตนอยู่ ไม่ปล่อยใจของตนไปเกี่ยวข้องในสัญญาอารมณ์ต่าง ๆ ภายนอก สตินั้นก็จะเปล่งกำลังแสงสว่างให้เกิดขึ้นคือ วิชา **เมื่อวิชาเกิดขึ้นแล้วในตนของตนเอง จิตของบุคคลผู้นั้นก็จะสว่างไสว** ใจของบุคคลผู้นั้นก็จะตื่นจากความหลับคืออวิชา บุคคลใดทำได้เช่นนี้ก็ชื่อว่าถึงสรณะอันเกษมในใจของตนเอง (คือถึงคุณธรรมด้วยใจ) รู้เอง เห็นเอง เป็นเหตุให้ถึงอริยธรรมคือโลกุตระ

4) ธัมมานุปัสสนา สติปัฏฐาน ให้ตั้งสติเข้าไปกำหนดระลึกถึงธรรม ซึ่งมีอยู่ในใจของตนทุกขณะเวลา ธรรมในที่นี้มีอยู่ 2 ประเภท

ก. ธรรมอันเป็นส่วนต่ำ อันเป็นเหตุเครื่องกั้นจิตมิให้บรรลุคุณความดีอันยิ่ง ที่เรียกว่า นิวรณธรรม มีอยู่ 5 ประเภท

(1) กามฉันทะ ความยินดีรักใคร่ในพัสดุกาม มี รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อันเป็นที่พอใจชอบใจของตน กิเลสกาม ราคะความกำหนัดยินดีชอบใจ โทสะ - ความหงุดหงิด โกธะ - ความโกรธ โมหะ - ความหลง ไม่รู้จริง สำคัญว่าดีเป็นชั่ว ชั่วเป็นดี สำคัญว่าผิดเป็นถูก ถูกเป็นผิด เหล่านี้เรียกว่า กิเลสกาม ซึ่งมีอยู่ในจิตใจของตน เรียกว่า กามฉันทนิวรณ์

(2) พยาปาทะ ความพยาบาทคาดหมายไว้ ในบุคคลและพัสดุต่าง ๆ ที่ตนไม่ชอบก็จะทำลายในบุคคลและพัสดุนั้น ๆ (ฆาตโก)

(3) ถีนมิทธะ ความท้อแท้ โง่ง่วง อ่อนใจ ทำสิ่งใดก็เกียจคร้าน

(4) อุทธัจจะกุกกุจจะ คิดสิ่งใดก็ไม่สำเร็จดังใจนึก ไม่มีสติยับยั้ง ฟุ้ง-ซ่าน รำคาญ ไม่มีสติยับยั้งดวงจิตของตนให้สงบระงับจากความฟุ้งซ่านรำคาญใจ

(5) วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลในเรื่องราวต่าง ๆ หรือคุณธรรมต่าง ๆ ที่ตนปฏิบัติอยู่ ไม่ตกลงใจได้

นิวรณธรรมทั้งหลายเหล่านี้ เป็นธรรมฝ่ายต่ำ เมื่อจิตของบุคคลผู้ใดตกอยู่ในอาการเช่นนั้น ก็ย่อมมืดเหมือนคนลงไปอยู่ในก้นบ่อ เช่นนั้นแล้วย่อมเป็นผู้มีตาอันมืด ไม่สามารถจะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ในพื้นแผ่นดินได้ ฉะนั้นจึงเรียกว่าเป็นเครื่องกั้นความดีของตนไว้หลายอย่าง ธรรมดาคนลงไปอยู่ในก้นบ่ออันลึกเช่นนั้น ย่อมกั้นอิริยาบถของตนอย่างหนึ่ง กั้นมือของตนไว้อย่างหนึ่ง คนอยู่ข้างบนพูดก็ไม่ได้ยิน แสงพระอาทิตย์และแสงจันทร์ที่ส่องโลกให้สว่างก็แลไม่เห็น จึงกั้นหู กั้นตา เรียกได้ว่าเป็นผู้มืดและหลับไม่ตื่น

ข. ฉะนั้น จึงควรเจริญ *ธรรมฝ่ายดี* ฝ่ายชอบ อันเป็นเหตุที่จะทำให้ใจของตนตื่นจากความหลับคือ อวิชชา จึงควรประกอบภาวนาให้เกิดขึ้นในตน เป็นต้นว่า เจริญฌานทั้ง 4 อันเป็นเครื่องปราบหรือทำลายนิวรณธรรมเหล่านั้นให้สิ้นไป ฌานทั้ง 4 นั้น คือ

(1) ปฐมฌาน มีองค์ 5 วิตก - นึกถึงอารมณ์ของกรรมฐานอันใดอันหนึ่งซึ่งมีอยู่ในตัวของตัวเป็นต้นว่า กำหนดเอาซึ่งลมหายใจ ทำใจของตนให้ถึงความเป็นหนึ่ง ประคองใจของตนให้อยู่กับอารมณ์ที่นึกขึ้นนั้น ไม่ให้เคลื่อนคลาดไปสู่อารมณ์อื่น นี่เรียกว่า เอกัคคตา, วิจาร-ตรวจตราในอารมณ์นั้น ๆ ให้ถี่ถ้วน จนกว่าจะเห็นความจริงของอารมณ์นั้น ๆ เมื่อรู้อารมณ์นั้น ๆ แล้วโดยทั่วถึงที่ว่า "สัมปชัญญะ" ย่อมเกิดผลในใจของตนเอง ที่เรียกว่า สุขะ ความสบาย, ที่เรียกว่า ปีติ นั้นคือความอิ่มใจ อิ่มกาย, สติเต็มกาย กายก็อิ่ม เหมือนดินอิ่มน้ำ ปลูกอะไรลงไปก็สดชื่น ต้นไม้และเถาวัลย์ก็ไปเกิดในที่นั้น นกหนูปูปีกก็ย่อมไปอาศัยในนั้นเพราะความร่มเย็น เมื่อฝนตกลงมาก็ขังง่ายไม่ซึมหนี **บุคคลผู้ทำปฐมฌานให้เกิดขึ้นด้วยดีแล้ว ย่อมเป็นที่ขังไว้แห่งบุญทั้งหลายของหมู่มนุษย์และเทวดา** เพราะฌานและสมาธินั้นเป็นเครื่องเย็นใจเย็นจิตของผู้อื่นได้ สติสัมปชัญญะเข้าไประลึกในใจของตนเอง ใจนั้นก็ย่อมเต็มบริบูรณ์มีแต่ความปีติปราโมช แจ่มใสอยู่ทุกเมื่อ นี่เรียกว่า ปีติ, "สุขะ" ความสบายกาย ความสบายใจได้เกิดขึ้นแล้วด้วยการเจริญปฐมฌานแห่งตน คนนั้นย่อมมีอิสระ ย่อมหายห่วงและกังวลในวัตถุและบุคคล ธรรมดาบุคคลผู้เช่นนั้นย่อมหมดกังวล เปรียบเหมือนคนผู้มีทรัพย์เป็นที่พอใจแล้วย่อมเป็นสุข ย่อมมีความสุขใจหายความกังวลต่าง ๆ ในชีวิต เมื่อดวงจิตของบุคคลผู้ใดได้รับความสุขเช่นนั้น ย่อมหมดความฟุ้งซ่านและลังเล ที่เรียกว่านิวรณธรรม ให้มีความเพียรพยายามประกอบคุณธรรมขึ้นในตน ให้ตั้งอยู่ในฌาน ใจของบุคคลผู้นั้นก็จะเบิกบานแจ่มใส เกิดแสงสว่าง

คือปัญญาที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ผู้ใดมีวาสนาบารมีพอสมควรจะเป็นไปได้ มาทำใจของตนให้ถึงแค่ปฐมฌาน เพียงเท่านั้น ก็สามารถที่จะบรรลุถึงโลกุตรธรรมเบื้องต่ำได้ คนบางจำพวกก็ทำใจของตนให้ก้าวไปสู่ทุติยฌาน

(2) ทุติยฌาน มีองค์ 3 คือ ปีติ สุข เอกัคคตา กำลังจิตก็แรงขึ้นโดยลำดับ แล้วก็พยายามทำจิตของตนอยู่เช่นนั้นด้วยการเพ่ง และตั้งสติกำกับอยู่เช่นนั้น จิตก็จะมีกำลังแก่ขึ้นโดยลำดับ ก็เป็นเหตุให้ถึงตติยฌาน

(3) ตติยฌาน มีองค์ 2 คือ สุข เอกัคคตา ให้เป็นผู้มีความเพียรเพ่งด้วยอำนาจแห่งสติสัมปชัญญะ ก็จะสามารถละองค์ฌานนั้นๆ ออกได้อีก ก็จะเข้าสู่จตุตถฌาน

(4) จตุตถฌาน มีองค์ 2 คือ อุเบกขา เอกัคคตา องค์ฌานที่สี่นี้มีกำลังแรงกล้าด้วยการเพ่งอยู่ ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ ดวงจิตก็ตั้งมั่นไม่หวั่นไหว วางเฉยปลดปล่อยอารมณ์ที่เป็นอดีต อนาคต กำหนดอยู่ในปัจจุบันธรรมอย่างเดียว จิตนั้นก็จะเที่ยงตรงเหมือนแสงตะเกียงเจ้าพายุที่ปราศจากลม ย่อมทำแสงสว่างให้แก่ปวงชนได้ **จิตของบุคคลผู้ใดได้บรรลุจตุตถฌาน ย่อมมีแสงสว่างเกิดขึ้น** คือปัญญาและวิชาอันยิ่ง ที่เรียกว่า **วิปัสสนาปัญญา** ก็เป็นเหตุให้รู้สัจธรรมทั้ง 4 ก็จะถึงซึ่งคุณธรรมอันเลิศ คือ โลกุตระ ชื่อว่าเป็นผู้เข้าถึงโลกอันอุดม โลกอันปลอดภัย ใจของบุคคลนั้นก็จะมีแต่ความเบิกบานแจ่มใส เป็นผู้มีความเป็นอยู่ด้วยคุณธรรมที่เกิดขึ้นในตนของตน ก็จะถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อันเป็นส่วนสูงกล่าวคือวิมุติ (หรือปฏิเวธธรรม - ธรรมอันสงบจากอาสวะกิเลส)

บุคคลผู้ใดมาปฏิบัติใจของตนเองได้เช่นนี้ บุคคลผู้นั้นได้ชื่อว่า ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์โดยธรรม คือ ถึงด้วยใจของตนเอง **ผู้ที่ถึงพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์โดยธรรมนั้น ย่อมปิดอบายภูมิทั้ง 4 ได้อย่างเด็ดขาด เมื่อละโลกนี้ไปแล้ว อย่างต่ำก็เกิดในสุคติโลก อย่างสูงก็ถึงพระนิพพาน เป็นบุคคลที่เที่ยงตรงต่อพระนิพพาน ที่เรียกว่านิยตธรรม** เป็นผู้ถึงธรรมที่เที่ยง ไม่เป็นผู้ทำตนให้ตกต่ำ บุคคลใดถ้าเป็นผู้ไม่ถึงโดยอาการนี้ก็ชื่อว่าเป็นผู้ไม่แน่นอน ที่เรียกว่า **อนิยตบุคคล** ฉะนั้น พุทธบริษัททั้งหลาย เมื่อต้องการความเกษมสำราญในทางพระพุทธศาสนานี้ก็ควรแสวงหาที่พึ่งของตนไว้ให้จงดี ที่พึ่งอันใดเป็นส่วนแห่งบุคลาธิษฐานก็ให้รู้จักคุณภาพอันจะนำตนไปสู่สุคติ ที่พึ่งอันใดอันเป็นส่วนธรรมาธิษฐานอันจะให้เป็นแก่นสารแก่ตนได้จริง ๆ ก็ควรปฏิบัติให้เกิดมีขึ้นในตน

สรุปลง **กล่าวโดยธรรมาธิษฐานคือ ธรรมเป็นที่ตั้งแล้ว พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นของอันเดียวกัน ต่างแต่ชื่อโดยวัตถุเท่านั้น**

ฉะนั้นจึงควรน้อมเข้ามาในใจของตนเอง ที่เราเรียกว่า **โอปนยิโก สนฺทิฏฺฐิโก** ผู้ปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง **ปจฺจตฺตํ** รู้ได้เฉพาะตนของตน สิ่งใดที่บุคคลผู้อื่นรู้ด้วยย่อมไม่ปลอดภัย ฉะนั้นผู้ต้องการความสงบหรือสรณะ ที่เป็นแก่นสารและแน่นอนแล้ว ก็ควรทำให้เกิดขึ้นในใจของตนก็จะปรากฏผลดับกิเลส คือ พระนิพพานธรรม ดับเสียซึ่งความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในโลกนี้และโลกหน้า

อนุสรณ์ วิหารสุทธิธรรมรังสี